Айболит

№20 (574) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Кактус защищает дом от сплетен

стр. 24

Печень сладостей не любит

стр. 2

ПОЧЕМУ ПОДСКОЧИЛ ХОЛЕСТЕРИН

стр. 3

Болтун — это диагноз

стр. 7

Яблочный чай — осенний лекарь

Работают мастера

Теперь и замуж можно, и малыша родить...

... У Марины, жительницы Краснодара, с детства развивался сколиоз грудного отдела позвоночника.

В раннем возрасте такие деформации легко поддаются хирургическому лечению. Однако от операции девушка отказывалась — не была психологически к ней готова. К врачам краевой клиники она обратилась только в 26 лет, когда болезнь была совершенно запущена. За эти годы позвоночный столб стал неподвижным, окостенел, позвонки срослись, сам позвоночник изогнулся и принял S-образную форму. Марина задыхалась, ее мучали ужасные боли в грудной клетке и спазмы в животе. Из-за такого запущенного сколиоза она не могла родить — была высока опасность выкидыша.

Потребовалось две многочасовые операции. Хирурги освобождали из тисков каждый позвонок. Позвоночный столб выравнивали крайне осторожно: из-за изменяющихся условий кровообращения перекрученного сколиозом спинного мозга у пациентки мог случиться паралич. Но и эта опасность была благополучно преодолена. На все хирургические манипуляции второго этапа ушло 10 часов. Обе операции провела бригада врачей под руководством Игоря Басанкина — заведующего нейрохирургическим отделением №3 Научно-исследовательского института — Краевой клинической больницы №1 им. С. В. Очаповского. Из больницы Марина выписалась с красивой прямой осанкой. У нее началась новая жизнь. В ее планах — выйти замуж за любимого человека и родить малыша.

ПОФИГИЗМ – СИЛЬНОДЕЙСТВУЮЩЕЕ СРЕДСТВО ОТ ЖИЗНЕННЫХ ПРОБЛЕМ.

Знаете ли вы, что...

● Исследователи взяли пробы молока из пластиковых бутылок и полиэтиленовых пакетов. В половине продукции было высокое содержание фталатов. Эти токсичные вещества попадают в молоко из упаковки. Они вызывают болезни печени и желудка.

● Соль можно заменить сельдереем. Он улучшает обмен веществ, повышает работоспособность, обладает омолаживающими свойствами. Кроме того, он богат органическим натрием — прекрасным заменителем соли. Поэтому врачи рекомендуют принимать его при бессолевых диетах. А еще сельдерей считается самым лучшим средством для похудения.

● Если женщина не высыпается, ее мозг попросту отказывается работать. К такому выводу пришли ученые из Швеции. Отключается рабочая память (участок мозга, отвечающий за кратковременное удержание информации) практически до нуля! А ведь многие женщины работают в ночную смену. Сбои их рабочей памяти могут стоить им жизни.

Новости

МИКРОФЛОРУ КИШЕЧНИКА... ПОДПРАВЯТ

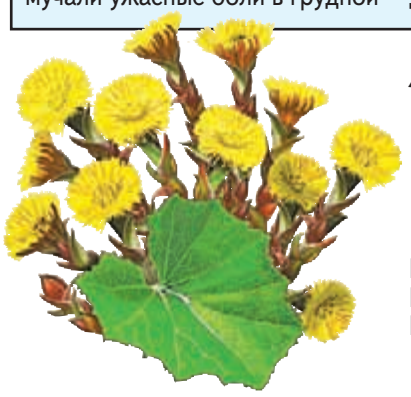
В кишечнике человека обитают бактерии, которые способны продлевать жизнь и бороться со старостью. К такому выводу пришли биологи. Известно, что микрофлора кишечника поддерживает выработку микроэлементов в организме, укрепляет иммунитет и препятствует распространению патогенных бактерий. Но с возрастом состав бактерий в желудочно-кишечном тракте изменяется. Это может ухудшать качество жизни. Поэтому собираются микрофлору слегка «подправить», создав препараты на основе нужных бактерий. Тогда человек будет жить гораздо дольше.

ПЕЧЕНЬ СЛАДОСТЕЙ НЕ ЛЮБИТ

Нездорова печень? Мало придерживаться диеты без холестерина и жира, не употреблять алкоголь и лечиться. Сахар тоже надо исключить из рациона, иначе толку от лечения не будет. Причем даже если сладостей употреблять мало, печень будет восстанавливаться очень тяжело. И еще нужны регулярные физические нагрузки. Это подтвердили последние исследования российских ученых.

У ВАС ДЕПРЕССИЯ? ПРИДЁТСЯ ВСПОТЕТЬ...

Начинается депрессия? Или с утра плохое настроение? Придется вспотеть. Ученые установили, что хотя бы один час физических нагрузок в день (не обязательно поднимать гантели) улучшает настроение и делает человека счастливее. И еще вам гарантирован здоровый цвет лица в любое время года.



Сухой кашель

ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ТРАВЫ МАТЬ-И-МАЧЕХИ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ТЕПЛЫМ ПО 1/2 СТАКАНА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

Актуально **Советы терапевта**

Вирусы атакуют!

ПОГОДА МЕНЯЕТСЯ, ВИРУСЫ АКТИВИЗИРУЮТСЯ, А ОРГАНИЗМ НЕ УСПЕВАЕТ ПЕРЕСТРОИТЬСЯ. КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ОСЕННИХ ПРОСТУД, РАССКАЗЫВАЕТ ТЕРАПЕВТ И. Н. ВАГАНОВА.

Мойте чаще руки. Удивительно, но многие не видят взаимосвязи между грязными руками и ОРВИ. А между тем, она прямая: вирусы и микробы передаются воздушно-капельным путем, оседают на дверных ручках, поручнях в транспорте и даже деньгах, то есть на всем том, чего человек часто касается. На открытых поверхностях собираются болезнетворные микроорганизмы. Поэтому старайтесь лишний раз не трогать слизистые — глаза, нос, рот, мойте чаще руки. И не быстро и поверхностно, а тщательно, как это делают, например, врачи-хирурги. Если кто-то из домочадцев простудился, мыть руки надо еще чаще, обязательно после того, как брали вещи больного: телефон, полотенце. Вирусы на них могут жить до трех часов, а бактерии — несколько суток.

Проветривайте комнату. Как делать это правильно, чтобы не стать жертвой сквозняка? Лучше регулярно открывать форточку, но ненадолго — идеально на 3-4 минуты несколько раз в день. На это время выходите из помещения. Если нет возможности — хорошо укутайтесь. И еще важно не допускать сильного снижения комнатной температуры: ее уменьшение даже на один градус в 2 раза повышает риск заболеть!

Заваривайте ягоды. Это прекрасный и вкусный метод профилактики. Для повышения иммунитета можно принимать напитки из клюквы, малины или черной смородины. Достаточно залить горсть ягод кипятком и дать настояться ночь. Такой чай можно даже брать с собой на работу — подогревать в микроволновке и пить в течение дня. Все дело в витамине С, которым богаты ягоды. Он является мощным адаптогеном — веществом, которое приспосабливает организм к стрессу и улучшает иммунитет. И передозировки тут не бывает!

Не пропускайте обед. Обед должен включать в себя все полезные вещества: белки, жиры и углеводы. Можно поднять себе настроение, добавив в рацион яркие овощи и фрукты — зеленые, желтые, красные. А вот пропускать прием пищи нельзя: из-за этого начинается сбой в работе иммунитета.

Веселитесь! Угнетенное, подавленное состояние — само по себе стресс. Он ослабляет защитные силы организма. Поэтому почаще устраивайте праздники души. Ходите в кино, встречайтесь с друзьями, просто посидите в кафе за чашечкой кофе с любимой книжкой. Такая «перезагрузка» расслабляет организм. После такого отдыха иммунная система работает на полную катушку еще несколько дней.

Сам себе доктор

■ ПЕЙТЕ ОТ КАШЛЯ СОК БЕРЕЗЫ С МОЛОКОМ ПАРНЫМ БЕЗ ДОЗЫ.

■ НУЖНЫЙ В ЯБЛОКАХ ПЕКТИН ГОНИТ ПРОЧЬ ХОЛЕСТЕРИН.

■ ВЕНУ ВИДНО ИЗНУТРИ? УКСУС ЯБЛОЧНЫЙ ВОТРИ!

■ ПРОСТУДИЛИСЬ? СОГРЕЙТЕ 0,5 Л МОЛОКА, ДОБАВЬТЕ СЫРОЕ ЯЙЦО, ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ МЕДА И СЛИВОЧНОГО МАСЛА. ХОРОШО ВЗБОЛТАЙТЕ И ВЫПЕЙТЕ ПЕРЕД СНОМ.

Как правильно дышать

Периодически глубоко вдыхайте и выдыхайте с задержкой воздуха на несколько минут. А можно дышать, как йоги. Сесть ровно (спина обязательно должна быть прямой), подальше высунуть язык и... порычать секунд 30, меняя тональность. Такое забавное упражнение отлично тренирует носоглотку, усиливает кровообращение.

Молодо — не зелено!

Поступок

18-летняя Виолетта Никольская из Перми гуляла с друзьями по городу и обратила внимание на пожилого бездомного.

«У него были добрые и искренние глаза, полные горя и бессилия», — вспоминает Виола. Она узнала, что дядя Толя болеет астмой, а после недавнего инсульта плохо ходит. 62-летний Анатолий Юрьевич десять лет назад вернулся с острова Шикотан, где работал в рыболовецкой артели. По пути его ограбили, а в родном городе жить оказалось негде: из квартиры мужчину выгнал племянник. С тех пор дядя Толя ночевал где придется.

Виолетта сняла для бездомного комнату, купила одежду, мобильный телефон. Решила присматривать за дядей Толей сколько нужно. Вот таких девушек надо брать в жены. Человеком выросла, низкий поклон ее родителям!

Почему подскочил холестерин

Кто-то может есть бутерброды с маслом и икрой, заедая их яичницей, и при этом до старости оставаться здоровым, а кто-то на воде и хлебе имеет высокий уровень холестерина. Почему так?

НЕ ЕДА, А НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Надо срочно садиться на диету и исключить из питания все продукты, содержащие холестерин? Не торопитесь, потому что ваш организм, почувствовав дефицит холестерина в пище, начнет его больше синтезировать. Даже у людей, постоянно отказывающихся от животной пищи (холестерин содержится только в животных продуктах), часто повышен уровень холестерина в крови. Причины: наследственность, стрессы, вредные привычки, заболевания печени и кишечника и даже место жительства. Известно, что у жителей Крайнего Севера не бывает атеросклероза.

ВИНОВАТ ДЕФИЦИТ ГОРМОНОВ

В первую очередь дефицит половых гормонов. Холестерин очень важен для синтеза половых гормонов, но с возрастом их становится меньше, а значит, появляется «лишний» холестерин. Что делать? Компенсировать дефицит половых гормонов гормональной терапией (строго под наблюдением врача!). Еще один дефицит — гормонов щитовидной железы. Он также прекрасно корректируется лекарствами.

НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНА D

Нехватка этого витамина наблюдается у 80% жителей России, даже в солнечном Сочи. Как его компенсировать? Понятно, что позагорать на солнышке. Но не факт, что ваша кишечная микрофлора в порядке и синтезирует из неактивного витамина D его активную форму. Что делать? Принимать этот витамин в виде препаратов. Поддерживающая доза — 100 тыс. МЕ в месяц, а лечебную (при дефиците витамина, выявленном в крови) назначит только врач.

МАЛО РЫБЫ ЕЛИ

Еще один дефицит — омега-3 жирных кислот. И это не тот красно-оранжевый лосось из супермаркетов, выращенный на фермах на искусственных кормах, а мелкая свежая рыбешка — макрель, сельдь. Как проверить, хватает ли вам омеги? Сдать кровь на омега-3 индекс. Он должен быть в идеале 12-13, а у большинства из нас около 3. На высокий холестерин влияет и дефицит железа, йода, витамина B_{12}.

ЯЙЦА И САЛО МОЖНО

Пора оправдать яйца, сливочное масло, сало, которые обвиняют во всех смертных грехах. В тех же яйцах содержится холин, который выводит вредный холестерин, а в сале — крайне необходимая арахидоновая кислота, обладающая таким же эффектом. Не говоря уже о сливочном масле, которое содержит витамины A, D, E, C, B, кальций, фосфолипиды (строительный материал для клеток, особенно нервных) и незаменимые аминокислоты.

Но не торопитесь бежать на рынок за жирным творожком и сметаной. Избыток жиров в рационе повысит пусть не холестерин, а количество жира — подкожного и внутреннего. При лишнем весе практически в 100% случаев холестерин повышен.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ СНИЖАЮТ ХОЛЕСТЕРИН?

Рыба и морепродукты — содержащиеся в них холин и метионин предупреждают также жировую инфильтрацию печени. Холином богаты нежирное мясо, творог, снятое молоко, яичный белок, шпинат, овсяная крупа, сельдь. Метионина много в баранине, судаке, треске, бобовых, гречневой крупе.

РЮМКА ВОДКИ ЧИСТИТ СОСУДЫ?

Ничего она не чистит. Кроме того, злоупотребление алкоголем ведет к жировой дистрофии печени — одной из причин повышения холестерина в крови. А вот красное вино помогает выводить плохой холестерин. Но помните о дозе: 150-200 мл в день, не больше.

С. Ф. Бекетова, специалист по сосудам, врач высшей категории

Будьте осторожны со статинами!

Холестерин нужен даже младенцам, и они получают его с молоком матери. Холестерин — это кирпичики мозга, гормонов, оболочек нервных окончаний и клеток.

* В тарелке не бывает хорошего или плохого холестерина, таким он становится в нашей печени, почках, надпочечниках, половых железах, кишечнике и коже — местах, где происходит его образование.

* Показатель «общий холестерин» ни о чем не говорит. Нужно знать, за счет какого холестерина — хорошего или плохого — произошло это повышение.

* Хороший холестерин — ЛПВП (липопротеиды высокой плотности) — может быть сколь угодно высоким. А вот если повышен плохой холестерин — ЛПНП и ЛПНОП (липопротеиды низкой и очень низкой плотности) — тогда и нужно позаботиться о его снижении. Только не соглашайтесь на статины! Их могут настойчиво предлагать ваши доктора.

* Статины не разбираются, какой холестерин хороший, а какой плохой, и снижают все подряд. Сейчас появилось много научных исследований о вреде статинов, о том, что они могут приводить к старческой деменции и болезни Альцгеймера.

* У кардиологов свое мнение по поводу статинов. Но даже они уточняют: эти лекарства назначаются не при повышенном холестерине, а при высоком риске сосудистых заболеваний, а риск оценивается с учетом холестерина.

* Если вы уже принимаете статины, решение об их отмене должен принимать врач. И не один! Лучше проконсультироваться с несколькими специалистами.

Что я только не ел! Барсучий жир и мясо собачье...

Туберкулез я привез из нашей родной советской армии. Комиссовали, группу инвалидности не дали. Просто выбросили за борт: иди, мол... А я, слава богу, выжил. Перенес операцию на том же легком. Что я только не ел! Собачий жир и мясо собачье, барсучий жир, медвежий жир, масло с прополисом... На 200 г домашнего сливочного масла брал шарик прополиса величиной с грецкий орех. Дробил его на маленькие кусочки и на водяной бане растапливал. В другой посуде растапливал сливочное масло. Перемешивал все и остужал. Каждое утро после пробуждения съедал 1 ст. ложку смеси, запивая горячим молоком, за 1 час до еды. Аппетита не было, а важно было не похудеть и не ослабеть. И я начал пить исландский мох (название экзотичное, но растет он не только в Исландии). Мне передали мох с Алтая. Он содержит глюкозу, йод, железо и более сотни витаминов и минералов. Кусочек мха размером с половину куриного яйца, разрезанного поперек, измельчал руками. В кастрюльку вливал стакан свежего молока, добавлял исландский мох и томил на маленьком огне 15 минут. Затем процеживал через марлю, сложенную вдвое. Мох выбрасывал, а молоко пил каждый вечер перед сном — и сразу в постель. Начинал сильно потеть, отходила мокрота.

Можно готовить это снадобье и на воде: такое же количество мха запарить 0,5 л кипятка в поллитровой банке, накрыть блюдцем и оставить на ночь. Пить по 100 мл в течение дня за полчаса до еды. В любом из этих рецептов мох можно использовать только один раз.

В общем, сейчас я здоров, чего желаю и всем читателям «Айболита».

Д. С. Чесноков, Липецкая обл.

НЕ ИСКУШАЙ СУДЬБУ-ИНДЕЙКУ! КЛЮНЕТ — НЕ ОБРАДУЕШЬСЯ!

Не навреди

На уровень холестерина влияет сахар. Он есть едва ли не во всех промышленно обработанных продуктах, — хлебе, сыре, колбасе, консервах, выпечке, сладостях, соках, напитках. Скрытый сахар посчитать почти невозможно. Именно он — причина возникновения бляшек в сосудах. Прикрепляясь к гемоглобину, молекулы сахара превращают его в «ежиков» — гликированную молекулу, которая царапает стенки сосудов. Чтобы залатать эти ранки, организм начинает синтезировать больше холестерина, замазывая эти дефекты слизистой. Так появляются атеросклеротические бляшки.

Авторитетное мнение ***Прикинь на себя***

Меняется погода...

ТО СЕРДЦЕ СТУЧИТ КАК СУМАСШЕДШЕЕ, ТО ГОЛОВА РАСКАЛЫВАЕТСЯ, ТО СУСТАВЫ ЛОМИТ... КАК ПЕРЕЖИТЬ КАПРИЗЫ ПРИРОДЫ?

1 **Принимайте настойки лекарственных трав.** Только учтите, какое у вас давление. Если пониженное, подойдет настойка женьшеня или лимонника. Давление то и дело повышается? Лучший вариант — настойка пиона. Эти средства дают силы и успокаивают. Принимайте по инструкции: нужное количество капель разведите в воде и пейте 3 раза в день (женьшень или лимонник только до 17 часов, иначе потом не уснете). Курс лечения — 2 недели.

2 **Массируйте уши, как только проснулись.** Растирайте мочки и раковины в течение минуты. Дело в том, что на ушах много особых точек. Воздействуя на них, быстрее проснетесь, настроение будет лучше и сил для работы прибавится. Проводите такой массаж 2-3 раза в день.

3 **Пейте мятный чай.** Эта травка помогает избавиться от тяжести в затылке и головной боли, которая возникает из-за спазмов сосудов. Они резко сжимаются, когда меняется атмосферное давление. В день выпивайте 2-3 чашки.

4 **Засыпайте в полной темноте.** Зашторивайте окна или надевайте маску для сна. Так в организме будет вырабатываться больше мелатонина, и вы станете меньше реагировать на капризы погоды.

5 **Откажитесь от тяжелой еды.** Ешьте только легкие блюда, так как желудок очень чувствителен к капризам погоды. Он начинает выделять меньше ферментов, а значит, ему становится труднее переваривать пищу. Если будете употреблять жирное, жареное и сдобу, начнутся проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Р. М. Баганова, терапевт, врач II категории

ПРИ МЕТЕОЗАВИСИМОСТИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИНИМАТЬ ВАННЫ С ХВОЙНЫМ ЭКСТРАКТОМ. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 10-15 МИНУТ, ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ 35-37°, КУРС ЛЕЧЕНИЯ 12-15 ВАНН. ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ТАКОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ПЕРЕД СНОМ.

Развеем сомнения

Почему нельзя есть шоколад при гастрите

Кусочек шоколада может легко спровоцировать обострение гастрита при повышенной кислотности.

КАК ОН ВЛИЯЕТ НА ЖЕЛУДОК?

* Провоцирует выработку соляной кислоты, так как содержит кофеин. А кофеин повышает кислотность при гиперацидном гастрите. Шоколад может сильно ухудшить самочувствие.

* Шоколад очень жирный продукт, так как изготавливается на основе какао-масла. Переварить его может только здоровый желудок.

* В некоторых видах шоколада содержится много растительных масел, загустителей, красителей, стабилизаторов, ароматизаторов и консервантов. Это совсем не то, что нужно воспаленной слизистой.

* Не стоит есть сладкое, в том числе при панкреатите и язве желудка. А еще не полезны ореховые масла, орехи, изюм, печенье, молочный порошок, пектин.

ХУЖЕ, ЕСЛИ В ШОКОЛАДЕ ЕСТЬ ДРУГИЕ МАСЛА

Молочный шоколад. Изготавливается с добавлением молочного жира. В нем какао не больше 40%, поэтому многих полезных веществ, которые есть в какао, в этой плитке нет. От таких сладостей лучше отказаться, так как жирность и количество сахара в нем повышено.

Белый шоколад. В нем нет кофеина, зато много растительных жиров. Самый сладкий из всех видов шоколада и самый калорийный.

Горький шоколад. Самый полезный, в нем более 50% какао, сахара мало и много полезных веществ. Кофеина тоже достаточно.

Темный шоколад. В нем содержится около 40% какао. Он помогает бороться со стрессом, полезен при болезнях сердца и сосудов, является антиоксидантом.

ГОРЬКИЙ? БЕЛЫЙ? ИЛИ... С ОРЕХАМИ?

Для людей с гастритом наиболее безопасный белый, но и его можно есть в ограниченных количествах. Молочный шоколад при любом гастрите противопоказан. Плитки с добавлением алкоголя или орехов тоже не для тех, у кого больной желудок. При обострении гастрита какое-то время вообще нужно не принимать никакой пищи, а потом придерживаться строгой диеты. На столе должна быть еда, приготовленная на пару или отварная. В этот непростой период лучше отказаться от всех сладостей. Они могут спровоцировать новый болевой приступ. А вот когда желудок будет приведен в порядок, небольшой кусочек шоколада можно себе позволить.

НЕ ЛУЧШЕ ЛИ ОТ НЕГО ВООБЩЕ ОТКАЗАТЬСЯ?

С одной стороны, питание при гастрите — это строгая диета, в состав которой входят только полезные продукты. Они снабжают организм питательными веществами, но не травмируют желудок. Шоколад не входит в перечень разрешенных продуктов. Но в нем много полезных веществ, которые помогают бороться со стрессами, укрепляют иммунитет. Поэтому при хорошем самочувствии можно иногда съесть немного шоколада.

НЕМНОГО ШОКОЛАДА — ЭТО СКОЛЬКО?

Если желудок больной, то все зависит от состояния желудочно-кишечного тракта и самочувствия человека. И все же напоминаем: не вредно здоровому человеку съедать по 50 г шоколада в день, а страдающему от гастрита — 1-2 дольки лакомства. И отследите реакцию организма. При появлении тянущих болей в желудке, отрыжки, изжоги, тошноты лучше от него отказаться. Если же самочувствие хорошее, иногда себя балуйте, но не увлекайтесь.

В ШОКОЛАДЕ ЗАМЕНИТЕЛЬ САХАРА

Сейчас во многих продуктах вместо сахара используют сахарозаменители. Стоит ли такой шоколад есть при гастрите? Доктора предупреждают: не все сахарозаменители рекомендованы для людей с больным желудком. Например, сорбит и ксилит употреблять нельзя. Если в составе шоколада есть добавки, стоит посоветоваться с гастроэнтерологом. А лучше отказаться от сомнительного лакомства. Можно съесть кусочек шоколада со стевией, но опять же — не в острый период.

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ШОКОЛАД?

Жить без сладкого сложно. Но не обязательно отказываться от лакомств. Шоколад можно заменить:

* зефиром, если он без вредных добавок;
* пастилой без искусственных наполнителей;
* ирисом или карамелью;
* натуральным мармеладом;
* некислым вареньем или джемом;
* натуральным медом;
* желе, приготовленным из сладких ягод.

Видите, как много других сладостей, которые могут легко заменить шоколад.

Если во время обострения гастрита или после приступа съесть шоколад, можно легко спровоцировать еще более сильную боль. Поэтому хотя бы на время от него лучше полностью отказаться. Но если очень-очень хочется, то позвольте себе кусочек белого или черного шоколада без орехов и других добавок и следите за своим самочувствием. Кусочек — это не целая плитка!

Стихи наших читателей

ПАУТИНКИ ЛЕТЯТ И ЛЕТЯТ...

Солнце книзу идет, догорая,
Потекли облака на закат,
Тянет ветром давнишнего мая,
Словно юность вернулась назад.
Слышен голос певуньи-девчонки,
Что взошла на пригорок крутой,
И березонька в белой юбчонке
Нам приветливо машет рукой.
Заслоняюсь ладонью от света
И листвы по полям золотой.
Сколько песен сердечно пропетых
Нам осталось от юности той?
Песне девичьей в лад подпевая,
Колокольчики тихо звенят.
На виски, с теплотой оседая,
Паутинки летят и летят...

Я ВЕРНУЛСЯ. Я С ТОБОЮ РЯДОМ...

Старый домик, ветхая ограда,
Яблонька у самого окна...
Я вернулся, я с тобою рядом,
Милая, родная сторона.
Где меня по свету не носило!
Что скрывать, манили города.
Не пойму, какой волшебной силой
Так тянуло именно сюда.
Здесь хочется всегда остановиться,
Волнуясь, тихо-тихо постоять,
Всему родному низко поклониться
И яблоньку кудрявую обнять.
Здесь волнуют утренние росы,
Отблеск зорь в задумчивых глазах.
Мама, мама... Где-то за покосом
Голос твой мне слышится в полях.

А. Новиков,
с. Усть-Калманка,
Алтайский край

Что это за болезнь? — *Авторитеты дают советы*

Гиперплазия желудка

ГОРЕЦ ПОЧЕЧУЙНЫЙ ОТ ГЕМОРРОЯ

Его также называют геморройной травой. Залейте 1 ст. ложку этой травы стаканом воды и кипятите 15 минут на маленьком огне. Затем отвар настаивают 2 часа и процеживают. Принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1-3 недели. Этот отвар можно использовать для ванночек при геморрое. Стакан отвара смешивают с теплой водой, принимают ванночку 10 минут.

ПРИ ГИПЕРПЛАЗИИ ЖЕЛУДКА УВЕЛИЧИВАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО КЛЕТОК ЖЕЛУДКА. НО ЭТИ КЛЕТКИ НОРМАЛЬНЫЕ, ТО ЕСТЬ ЭТО НЕ ОНКОЛОГИЯ.

Слизистая становится толще

Просто клеток становится больше, чем нужно, поэтому слизистая оболочка у больного намного толще нормы. Гораздо опаснее, что на ней могут появиться полипы. Гиперплазия может быть не только слизистой желудка, но и другого органа. Но в этой статье речь идет о гиперплазии желудка.

Почему появляются лишние клетки

Так бывает, если пациент не закончил лечение, например, язвы желудка, гастрита или других болезней, вызвавших воспаление слизистой. Это приводит к активному делению клеток и способствует образованию полипов. Спровоцировать эти изменения может и бактерия хеликобактер пилори. Иногда изменения на слизистой появляются из-за инфекционных заболеваний.

Есть и другие причины

* Нарушение гормонального фона, например переизбыток эстрогенов;

* наследственность. Например, если у женщины аденоматозный полипоз, дочь или внучка могут унаследовать его. При этом заболевании в желудке человека тоже образуются полипы;

* больной долго принимал лекарства, от которых повреждаются стенки желудка, например «Кардиомагнил» или «Метипред»;

* в организм попали канцерогены — они тоже способствуют разрастанию эпителия желудка.

По каким симптомам можно заподозрить недуг?

На ранних стадиях заболевания диагностировать его очень сложно. Человек не испытывает никакого дискомфорта. Даже появления полипов, если они небольшого размера, больной не чувствует. Только крупные полипы могут затруднять прохождение пищи и стать причиной сильного кровотечения или же спровоцировать появление боли. Однако по мере прогрессирования недуга начинаются проблемы с пищеварением. О появлении гиперплазии может свидетельствовать боль. Она может быть временной или появляться после приема пищи или после долгого голодания. И еще человека мучает изжога, живот вздувается, бывают запоры, появляется отрыжка с долгим кислым привкусом. На более поздних стадиях больной может жаловаться на слабость, головокружения, ломоту в теле, отсутствие аппетита, тошноту и рвоту. При появлении этих и других симптомов надо обратиться к врачу и пройти полное обследование.

М. И. Олейник,
гастроэнтеролог,
врач высшей категории

Авторитеты дают советы

Боитесь инсульта? Снижайте давление!

БЫВАЕТ ТАК, ЧТО ЧЕЛОВЕКА НИЧЕГО НЕ ТРЕВОЖИТ, НИЧЕГО У НЕГО НЕ БОЛИТ. А ПОТОМ ВДРУГ ИНСУЛЬТ. ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИЧИНА — ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ.

■ **Курите меньше.** В табаке высоко содержание веществ, которые сужают сосуды и снижают их эластичность. Специалисты заметили, что даже у молодых и здоровых людей после выкуренной сигареты повышается давление. Оно остается повышенным на протяжении двух часов. С возрастом сосуды медленнее восстанавливаются. Это, конечно же, повышает вероятность гипертонии. Одним словом, от сигарет лучше отказаться.

Любое нарушение сердечного ритма увеличивает нагрузку на стенки сосудов мозга и повышает вероятность инсульта.

■ **Пейте зеленый чай.** Флавоноиды — это вещества, которыми богат зеленый чай. Они очень полезны для сосудов. Еще древние китайцы заметили, что зеленый чай нормализует давление. Ну а современные ученые это доказали.

■ **Похудейте.** Примерно 60% гипертоников страдают от лишнего веса. Гипертонию можно смело называть болезнью полных людей. Считается, что каждый потерянный килограмм снижает давление ровно на один миллиметр ртутного столба. Как видите, даже если немного похудеть, можно почувствовать облегчение.

■ **Употребляйте магний.** Магний обладает поистине уникальным свойством. Этот элемент укрепляет стенки сосудов изнутри. Давление скачет, когда не хватает магния в организме. Позаботьтесь о том, чтобы в рационе всегда присутствовали зеленые листовые овощи, орехи, цельные крупы (например, рис и гречка) и морепродукты.

■ **Не забывайте и о кальции.** Каждый знает, как кальций полезен для костей. Но мало кому известно, что кальций помогает нормализовать давление. Такой эффект достигается благодаря тому, что кальций выводит лишнюю соль из организма. Кальций вы найдете в петрушке, молочных продуктах, сардинах, кинзе, базилике, сухофруктах.

■ **Постарайтесь меньше нервничать.** Стресс — это одна из причин повышенного давления. Человек, который постоянно нервничает, со временем может заработать хроническую гипертонию.

Одним словом, бороться с повышенным давлением можно. Причем пить горстями таблетки вовсе не обязательно. Достаточно прислушиваться к простым советам.

К. В. Витальева, терапевт, кандидат медицинских наук

■ СВЕЖИЙ ЛИСТ ЩАВЕЛЯ ОБМОЙТЕ, ПОМНИТЕ, ЧТОБЫ ВЫДЕЛИЛСЯ СОК, И ПРИЛОЖИТЕ К РАНЕ ИЛИ ЯЗВЕ НА 2 ЧАСА.

■ ПОРОШКОМ ЖЖЕНЫХ СЕМЯН ЛЬНА ПОЛЕЗНО ПРИСЫПАТЬ РАНЫ — ЭТО ИХ ПОДСУШИВАЕТ, СНИМАЕТ БОЛЬ И ЖЖЕНИЕ.

У меня часто отекают ноги, трудно ходить...

Айболит

Расскажу, какие рецепты мне помогают. Заливаю 2 чайн. ложки семян льна 1 стаканом кипятка, настаиваю 30 минут. Процеживаю и принимаю по 1/2 стакана 3 раза в день в течение недели. Затем делаю перерыв на 7 дней и пью другой настой. Завариваю 2 ст. ложки сухой петрушки 1 стаканом кипятка, настаиваю 6 часов. Процеживаю и пью настой по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 10 дней.

Хорошо помогает мне и такой отвар. Заливаю 2 чайн. ложки листьев брусники 1 стаканом воды, кипячу 15 минут на маленьком огне. Процеживаю и пью небольшими глотками в течение дня. Летом стараюсь есть больше арбузов — они хорошо помогают при отеках и очищают почки.

И. Н. Дубцова, Краснодарский край

Мазь от боли в спине

Айболит

Когда болит позвоночник, я делаю мазь. Беру по 1 ст. ложке меда, сухой горчицы, нерафинированного растительного масла, но можно и рафинированного, по 30 г скипидара, нашатырного спирта и камфорного масла. Добавляю 3 ампулы анальгина и 2 ампулы новокаина. Все хорошо перемешиваю. Смазываю этой мазью спину (можно и колени, если болят), накрываю полиэтиленовой пленкой и ватой, закрепляю бинтом. Делаю так на ночь и до тех пор, пока боль не пройдет.

Т. Н. Епешева, Тверская обл.

От простуды помогает, в холода согревает...

Айболит

В стеклянную банку выливаю 1 л хорошей водки. Надрезаю 2 жгучих перца, чтобы выделился сок, и кладу в водку. Туда же 2 соцветия гвоздики, по щепотке тмина и черного перца горошком. Закрываю и ставлю на 2 недели в темное место. Затем добавляю в банку 1 ст. ложку меда и снова настаиваю 2 недели. Когда мед полностью растворится, процеживаю настойку. Принимать надо не больше 1 рюмки в день на ночь, но только если нет высокой температуры.

И. Н. Мезенцева, Тульская обл.

СНАДОБЬЯ НА ОСНОВЕ КОРИАНДРА НЕЛЬЗЯ ПРИНИМАТЬ ВНУТРЬ ЛЮДЯМ ПОСЛЕ ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА.

Пригодится

ЗАМУЧИЛИ трещины на губах? Залейте 2,5 ст. ложки измельченных корней калгана 1,5 стакана оливкового масла, настаивайте 10 дней в теплом темном месте. Процедите и смазывайте губы.

ОТ головной боли. Смешайте по 1 части мяты перечной, душицы и мелиссы. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка. Настаивайте полчаса и пейте в течение дня как чай.

ПРИ сердечной недостаточности залейте 1 ст. ложку измельченных корней любистока 1 стаканом кипятка. Держите на слабом огне 15 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 5-6 раз в день.

СЕМЕНА петрушки огородной полезны для печени, помогают при переедании, обладают хорошим мочегонным действием. Принимайте по 10 г семян, запивая водой, 3 раза в день до еды.

Скорая помощь от природы

Целитель кинза

ЭТА ПРЯНОСТЬ ПРИОСТАНАВЛИВАЕТ РАЗВИТИЕ ГЛАУКОМЫ И КАТАРАКТЫ, С ДАВНИХ ВРЕМЕН ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПРИ ПРОСТУДЕ, КАШЛЕ, БРОНХИТЕ.

* **Стали кашлять?** Смешайте 2 чайн. ложки сока травы кинзы с 1/2 чайн. ложки натертого корня имбиря и 1 чайн. ложкой сахара. Принимайте по 1 чайн. ложке смеси в день.

* **При катаракте, глаукоме и любых заболеваниях глаз.** Залейте 1 ст. ложку измельченных семян кориандра 1 стаканом кипятка, настаивайте под крышкой 1 час, процедите. Теплым настоем промывайте глаза 3-5 раз в день. Или смочите ватные диски в настое и прикладывайте к глазам на 10-20 минут 3-5 раз в день.

* **От утренних отеков** избавит чай из измельченных листьев кориандра (1 часть травы на 4 части кипятка). Пейте чай один раз в день, и через некоторое время отеки значительно уменьшатся.

* **У вас желчнокаменная болезнь?** Смешайте в равных пропорциях плоды кориандра и аниса, траву спорыша, чистотела, зверобоя, фиалки трехцветной, корни одуванчика и кукурузные рыльца. Залейте 1 ст. ложку измельченного сбора 1 стаканом кипящей воды, настаивайте в теплом месте 40 минут, процедите. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

* **От депрессии** помогает вино, настоянное на кориандре. Для приготовления 3 ст. ложки измельченных в порошок семян кориандра залейте 0,5 л сухого красного вина. Настаивайте в темном месте 10 дней, ежедневно взбалтывая, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

* **Для снятия нервной возбудимости** 1 ст. ложку молотых семян кориандра залейте 1/2 стакана водки в бутылке из темного стекла и настаивайте 14 дней. После этого настойку процедите и принимайте по 40 капель в течение дня.

* **От геморроя** 3 чайн. ложки травы кориандра заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Пейте по 2 ст. ложки за полчаса до еды.

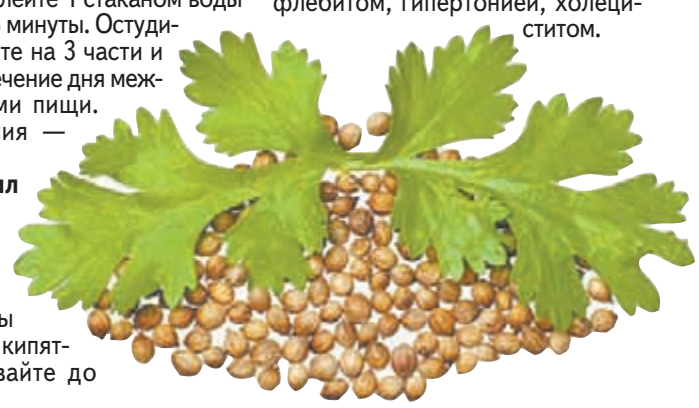
* **Плохо работает кишечник?** Залейте 1 чайн. ложку семян кориандра, предварительно измельченных в ступке, 1 стаканом кипятка и держите на водяной бане на медленном огне 15 минут. После этого емкость с водой снимите с огня, а отвар оставьте для настаивания еще на 40 минут. Затем процедите и долейте кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

* **Для тех, кто болен диабетом.** Истолките в ступке 10 г семян кориандра, залейте 1 стаканом воды и кипятите 3 минуты. Остудите, разделите на 3 части и выпейте в течение дня между приемами пищи. Курс лечения — 2-3 месяца.

* **Замучил стоматит и гингивит?** Залейте 1 ст. ложку семян кинзы 1 стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения. Полученным настоем полощите рот 3-4 раза в день. Или залейте 1,5 чайн. ложки измельченной травы кинзы 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания и полощите рот 3 раза в день.

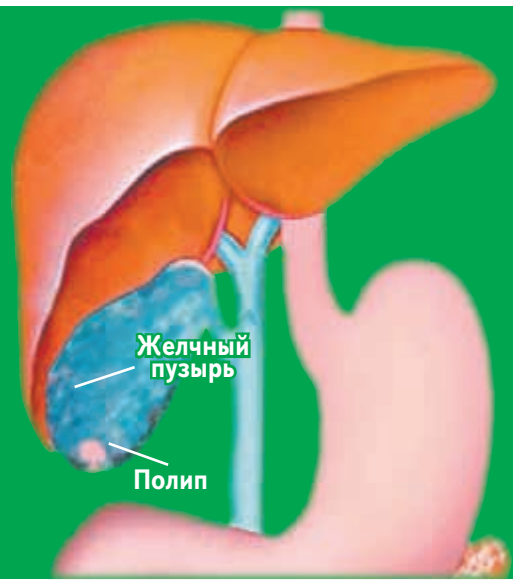
* **От цистита** 1 чайн. ложку семян кориандра залейте 1 стаканом воды и варите на слабом огне до тех пор, пока объем не уменьшится наполовину. Принимайте отвар в течение дня около 5-7 дней. Отвар снимает жжение при мочеиспускании.

P. S. Снадобья на основе кориандра нельзя принимать внутрь женщинам в период беременности и кормления грудью, а также людям, перенесшим инфаркт миокарда, инсульт и страдающим тромбофлебитом, гипертонией, холециститом.



Авторитеты дают советы

Полипы в желчном пузыре



На УЗИ у 6% россиян диагностируют полипы в желчном пузыре. Причем чаще всего у женщин после 35 лет. Но ультразвуковая диагностика может ошибаться, ставя такой диагноз. На самом деле у пациента в желчном не полипы, а рыхлые холестериновые камни, за ростом которых необходимо следить.

КАК ДИАГНОСТИРУЮТСЯ ЭТИ НОВООБРАЗОВАНИЯ

Самым доступным и дешевым методом диагностики является УЗИ. При этом врач на стенке желчного пузыря обнаруживает округлые образования (единичные или множественные). Другим, более точным методом является эндоскопическая ультрасонография. Это гибкий эндоскоп с ультразвуковым датчиком на конце. Для обследования пациенту необходимо проглотить прибор. Он показывает более качественное послойное изображение стенки желчного пузыря, на которой предположительно находится полип.

КАКИЕ БЫВАЮТ ПОЛИПЫ

Причины возникновения полипов желчного пузыря до сих пор не известны. Симптомов они не имеют. Если же человек жалуется на дискомфорт в области желчного пузыря, то это, скорее всего, симптом желчнокаменной болезни или сопутствующих заболеваний пищеварительной системы, таких как реактивный панкреатит. На сегодняшний день эти новообразования в желчном пузыре подразделяют на следующие группы.

* Холестериновые полипы — псевдоопухоли. Именно холестериновые новообразования принимают на УЗИ за полипы. Они представляют собой отложение холестерина, возвышающееся над слизистой оболочкой пузыря. Скопление холестерина происходит при нарушении липидного обмена и часто содержит кальцинированные включения, похожие на камни желчного пузыря, прикрепленные к стенкам.

* Воспалительные полипы — тоже псевдоопухоли. Появляются при воспалении слизистой желчного пузыря. При этом разрастается внутренняя ткань пораженного органа.

* Аденома желчного пузыря, а также папилломы и сосочковые новообразования — это истинные полипы. У 10-30% больных они озлокачествляются, причем это происходит бессимптомно. Возможно сочетание желчнокаменной болезни с хроническим холециститом. Причины развития онкологии на фоне таких новообразований пока не ясны.

> 95% ВЫЯВЛЕННЫХ НА УЗИ ПОЛИПОВ ИМИ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ, А ЯВЛЯЮТСЯ ХОЛЕСТЕРИНОВЫМИ КАМНЯМИ.

САМЫЕ ЧАСТЫЕ ПОЛИПЫ — ХОЛЕСТЕРИНОВЫЕ

Существует два мнения. Одни доктора утверждают, что такие полипы вырастают из подслизистого слоя пузыря. Они могут быть размером от 1 до 4 мм, с ровными контурами и широким основанием. Обнаруживаются и более крупные холестериновые новообразования — до 5-7 мм, на тонкой ножке, с ровным контуром. Есть еще крупнее — свыше 10 мм.

Другое мнение врачей заключается в том, что 95% выявленных на УЗИ полипов на самом деле ими не являются, а считаются рыхлыми холестериновыми камнями. Да, действительно, на УЗИ они выглядят как полипы, но практически никогда не дают никаких болей. А если пациент жалуется на симптомы холецистита или желчнокаменной болезни, именно камни и вызывают сильные боли и недомогание.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ, ЕСЛИ ПОЛИПЫ ХОЛЕСТЕРИНОВЫЕ

Если есть малейшие шансы сохранить желчный пузырь, не стоит идти на операцию. В организме не существует бесполезных органов. Если удаляется хранилище желчи, из которого она по протокам поступает для участия в процессе пищеварения, с ним начинаются проблемы. Поэтому, обнаружив на УЗИ холестериновые полипы, врач может рекомендовать медикаментозную терапию: растворить камни урсодезоксихолевой или хенодезоксихолевой кислотами («Урсофальк», «Урсосан»), то есть специальными препаратами. Принимать их надо в течение 2-3 месяцев, затем сделать контрольное УЗИ. По его результатам можно сделать выводы: если эффект положительный, то надо продолжить растворение камней. Если положительной динамики нет, будет решаться вопрос о хирургическом лечении. Эти выводы делают хирурги.

> АДЕНОМА ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ, А ТАКЖЕ ПАПИЛЛОМЫ И СОСОЧКОВЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ — ЭТО ИСТИННЫЕ ПОЛИПЫ. ОНИ СПОСОБНЫ ОЗЛОКАЧЕСТВЛЯТЬСЯ, ПРИЧЕМ ЭТО ПРОИСХОДИТ БЕССИМПТОМНО.

Лечащий врач может назначить курс лечения минеральной водой ессентуки №17 или боржоми, улучшающими текучесть желчи и разжижающими ее. Лечение может быть дополнено желчегонными травами — шиповником, бессмертником, репешком. Кроме того, надо соблюдать диету №5 (читайте об этом на странице «Пища лечит») и принимать пищу четыре раза в день.

При аденоматозном полипе, папилломе и сосочковом новообразовании каждые полгода надо делать контрольное УЗИ, желательно у одного и того же специалиста и на одном и том же аппарате. Если новообразование будет расти на 2 мм в год, показана операция, поскольку высок риск его озлокачествления. Если образование не растет, надо продолжать наблюдение. В каждом конкретном случае только врач определяет, надо ли удалять желчный пузырь, если имеется полип.

СИМПТОМЫ ПОЛИПОВ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Как правило, при полипах никаких специфических жалоб у больного нет. Очень редко могут быть болевые ощущения в эпигастральной области или дискомфорт в правом подреберье, непереносимость определенной пищи. Зачастую полипы обнаруживаются случайно на УЗИ.

КОГДА НУЖНО РЕШАТЬСЯ НА ОПЕРАЦИЮ

Большинство докторов, обнаружив у пациента в желчном полипы, настаивают на хирургическом вмешательстве. Надо ли торопиться?

* Полип размером менее 10 мм на ножке требует контроля УЗИ каждые полгода в течение 2 лет и 1 раз в год пожизненно. Если он растет дальше, его надо удалять. Но некоторые врачи настаивают на операции сразу после обнаружения крупного новообразования.

* Если полип быстро увеличивается, его надо удалять независимо от размера и вида.

* Любые полипы более 10 мм рекомендуется удалять из-за высокого риска их перерождения в рак.

В сомнительных случаях доктор советует постоянно контролировать размеры даже мелких полипов. Если он менее 1 мм, показаний к удалению нет. Но большинство врачей настаивают на ежемесячном УЗИ-контроле в течение 6 месяцев, далее каждые 3 месяца, затем полгода и ежегодно. Напоминаем: стремительным рост полипа считается при его увеличении на 2 мм в течение года.

Удаление желчного пузыря называется холецистэктомией. Чаще всего хирурги используют два способа операции.

Открытая холецистэктомия — традиционное удаление проблемного желчного пузыря вместе с полипом. Ее легко себе представить даже далеким от медицины людям. Брюшную полость разрезают, осматривают и избавляют пациента от органа. При необходимости ставят дренаж (пластиковые трубки для оттока из раны крови, биологической жидкости и т. д.). Через несколько дней, когда минует опасность нагноения, трубки удаляют. При этом методе разрез делают выше пупка или косой разрез в правом подреберье.

Лапароскопическая холецистэктомия — современный, более сложный метод. Так сейчас удаляют желчный пузырь у 90% больных. Выполнить такую операцию может только опытный хирург и если операционная оснащена лапароскопом — это трубка, имеющая систему линз, присоединенная к видеокамере. При лапароскопической холецистэктомии в брюшной стенке делают всего 3-4 прокола. По ним внутрь вводится углекислый газ, чтобы живот раздулся, и в образовавшемся пространстве проводят хирургические манипуляции. Такие операции малотравматичны, человек быстро восстанавливается. Ведь он потерял не больше 30-40 мл крови (при открытой операции — в 10 раз больше). Через 2-3 суток пациент отправляется домой. На животе не остается рубцов.

> ХОЛЕСТЕРИНОВЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ ПРИНИМАЮТ НА УЗИ ЗА ПОЛИПЫ. ОНИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ОТЛОЖЕНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА.

Лапароскопическая холецистэктомия противопоказана при:

* абсцессе в области желчного пузыря;

* тяжелых легочно-сердечных заболеваниях (газ в брюшной полости поджимает легкие);

* неясной анатомической ситуации;

* при беременности (в третьем триместре).

Неуклонное правило современной хирургии: незамедлительно переходить к открытой операции, если возникли трудности, например при грубом сращении тканей, скоплении воспаленных тканей.

Эндоскопически удалять полип рискованно, поскольку неизвестны отдаленные результаты операции.

И. П. Дзюба, гастроэнтеролог, врач I категории

ЦИТРУСЫ ТАБЛЕТКАМ НЕ ДРУЗЬЯ

Даже одна таблетка парацетамола при одновременном употреблении с грейпфрутом может вызвать лекарственный гепатит. Поэтому на время приема лекарства стоит отказаться от этого цитруса. Но не исключайте его из рациона вообще. В нем содержится столько полезного — витамины А, РР, С, Е, группы В, магний, натрий, железо, йод, медь, кальций. Грейпфрут улучшает пищеварение, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, является хорошим средством для профилактики атеросклероза.

ЯЙЦО НА ЗАВТРАК ДЛЯ ЗДОРОВЫХ СОСУДОВ

Ученые пекинского университета заявили: люди, которые не реже трех раз в неделю едят яйца (не больше двух), имеют меньше шансов получить инфаркт и инсульт. Чтобы сделать такой вывод, они изучили рацион питания более чем у 40 тысяч человек в возрасте до 79 лет. Ишемическая болезнь сердца отступает благодаря составу яиц, ведь они богаты лецитином — жироподобным органическим веществом, весьма полезным для здоровья. Плюс много витаминов, минералов и белков — это полезно для сосудистой системы.

Чудо-настойка всегда выручает!

Не помню, откуда в нашей семье появился этот рецепт, но действует он безотказно. В стеклянную баночку из-под майонеза до половины насыпьте березовых почек, добавьте 10 г натертого прополиса и доверху залейте 70%-ным спиртом. Смесь 2 недели настаивайте в темном месте, периодически встряхивая, чтобы прополис растворился. Помогает настойка при разных заболеваниях.

■ **При хроническом тонзиллите** и ларингите разведите настойку кипяченой водой (1:1) и полощите горло 3 раза в день до еды.

■ **При гайморите** в стакан кипяченой воды добавьте 1 чайн. ложку соли, 1/2 чайн. ложки соды и 15 капель березово-прополисной настойки. Этим раствором промывайте носовые пазухи. А при насморке закапывайте по 2 капли раствора в каждую ноздрю.

■ **Для лечения геморроя и трещин прямой кишки** настойку разведите кипяченой водой (1:1). Смочите в растворе вату, марлю или бинт и на ночь приложите к больному месту. После 3-4 процедур воспаление должно пройти, а трещины затянуться.

■ **Ссадины и порезы** быстро проходят, если смазать их неразбавленной настойкой.

И. Н. Спивакова, Воронежская обл.

Сам себе доктор

■ СТАЛИ ОТЕКАТЬ НОГИ? ПО ВЕЧЕРАМ ПОДНИМАЙТЕ ИХ ВЫШЕ УРОВНЯ ГОЛОВЫ, УПИРАЙТЕСЬ СТУПНЯМИ В СТЕНУ И ДЕРЖИТЕ ТАК ОКОЛО 15 МИНУТ. ЭНЕРГИЧНО МАССИРУЙТЕ НОГИ (ОДНА О ДРУГУЮ) ОТ СТОП ДО КОЛЕН.

■ ДЛЯ ТЕХ, КТО СТРАДАЕТ ОТ ГИПЕРТОНИИ: ПОНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ ВАМ ПОМОГУТ ФИСТАШКИ — 40 ОРЕШКОВ (28 Г) В ДЕНЬ ХВАТИТ.

Болтун — это диагноз

Время нельзя вернуть. Время — это и есть наша жизнь. И людей, которые пожирают время, можно считать психологическими вампирами, продлевающими свою жизнь за счет других людей.

СЛУШАЛ, ПОДДАКИВАЛ, КИВАЛ...

Если день, и не один, потрачен на бессмысленное общение с болтливым человеком, это грустно. Бездарно потеряно время, не сделана работа, отобран отдых. Возникла депрессия, чувство опустошения, сожаление, печаль, утомление. Хотя не вагоны разгружал, а просто общался со знакомым на отвлеченные темы. Слушал, поддакивал, головой кивал...

Так же влияют на душевное состояние неумение планировать свое время, привычка играть в компьютерные игры или до умопомрачения сидеть в соцсетях.

КТО КРАДЕТ ВАШЕ ВРЕМЯ

Очень трудно противостоять пустозвону, если вы человек воспитанный, деликатный, боитесь показаться грубым и задеть чьи-то чувства. Ведь ему ничего не нужно. Ему нужно ваше время. Он задаст сотню вопросов, потребует уточнений, обговорит все детали, выразит сомнение, попросит что-то показать, доказать, рассказать, уйдет и не поблагодарит. Потом вернется, когда вы уже забудете о нем, и попросит все повторить, снова показать, развернуть, уточнить... И позвонит или напишет много раз, требуя уточнений. Миллион вопросов и уточнений. Что делать с такой навязчивостью? На вопросы отвечать кратко и ясно, не пускаясь в детальный рассказ и пояснения. Чем меньше времени вы потратите на такое общение, тем меньше шансов, что вас «продолжат кушать». Это единственный возможный способ общения с такими людьми.

ОРГАНИЗМ БУНТУЕТ

Ну что плохого в том, чтобы выслушать человека (иногда это знакомый, а то и родственник), поболтать на отвлеченные темы или поддержать его? Что плохого в том, что кто-то приходит в гости или зовет к себе? Разве трудно ответить на звонок? И вот здесь надо обратить внимание на свою реакцию. Если трудно, если что-то внутри приходится преодолевать, если приходится принуждать себя ответить, пойти, выслушать — это неспроста. Ваш организм буквально бунтует против такого общения. Внутреннее нежелание, барьер, вынужденное преодоление себя — яркий признак токсичного общения с болтуном.

БОЛТОВНЯ ОТНЮДЬ НЕ БЕЗОБИДНА

Болтун — это диагноз. Так же, как «невыносимый спорщик». Это проявление психической патологии, что в народе называется словесным поносом. Болтовня — это скрытая агрессия. Невыносимо слушать чужую пустую речь, реагируя по необходимости. В глубине души болтун понимает, как вам скучно, но ему нет до этого никакого дела. Ему вообще нет дела до ваших эмоций — ему важно напитаться, сожрать время. С таким человеком лучше в споры не вступать. Если вы чувствуете, что общение бессмысленно, что болтовня неинтересна, лучше сказать: «Извини, у меня нет времени».

Р. О. Мухамедова, психиатр

Пять советов при цистите

1. Старайтесь находиться в теплом сухом помещении. Выходя на улицу, одевайтесь теплее. Холодный воздух и ветер затягивают выздоровление.
2. Не носите тесную одежду. Она нарушает циркуляцию крови, что способствует развитию воспаления.
3. Не допускайте задержки стула. Запоры могут усиливать недомогание.
4. Для укрепления иммунитета ешьте свежие фрукты и овощи, но откажитесь от свежего лука и чеснока.
5. Не затягивайте обращение к врачу, не занимайтесь самолечением.

Полезно знать

КРАСНАЯ И ЗЕЛЕНАЯ ЧЕЧЕВИЦА ОЧИЩАЕТ СОСУДЫ. ЕСЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ ЕЕ ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ, УРОВЕНЬ ПЛОХОГО ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ СНИЖАЕТСЯ И НОРМАЛИЗУЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ, СООБЩИЛИ КАНАДСКИЕ МЕДИКИ.

Очень добрая история

Груня

НЕМНОГОСЛОВНЫЙ ДЕД МИТРОФАН ЖИЛ НА КРАЮ ДЕРЕВНИ НЕДАЛЕКО ОТ ОПУШКИ ЛЕСА.

Когда вдовые после войны женщины приходили к нему с просьбой распахать огород, он никому не отказывал, запрягал свою лошадь и ехал. Лошадку звали Груней. Она была для Митрофана не только подругой-кормилицей, но и спасительницей его жизни.

... В последний год войны приблудился к дощатому забору Митрофанова палисадника маленький жеребенок, нога и бок были ранены. Он испуганно и сиротливо жался к прогнившим доскам, ища спасения. Митрофан на руках принес жеребенка в дом. Два месяца готовил хвойную золу, собирал сосновую смолу, мешая для присыпки ран, и еще добывал у диких пчел мед, делал отвары из различных лечебных трав. Рана на ноге жеребенка зажила быстро, а вот с боком пришлось еще повозиться.

Лошадку Митрофан назвал Груней, припомнив великую доброту своей жены Груни Феоктистовны. Сполна питаясь заботой, лаской и любовью своего хозяина, Груня выросла высокой, породистой красавицей коричневого окраса с огненным отливом. Пятно от раны на боку заросло темно-серой, почти черной шерсткой, как бы напоминая страшное военное лихолетье, от которого досталось всем: и людям, и животным.

Когда Митрофан впрягал ее пахать огороды, лошадь поворачивала к нему теплом дышащую морду, прижимаясь к колючей небритой щеке. Дед знал: так она выражала свою любовь к нему. Плату он за пахоту не брал, но если угощали едой, не отказывался, отдавая большую долю своей лошадке.

Стояла глубокая осень. Митрофан возвращался из соседней деревни, где случайно повстречал фронтовика, который воевал вместе с его сыном и видел, как тот погиб. От тягостных горьких воспоминаний Митрофан напился ядреной самогонки. Лошадь в тот вечер пришла домой одна, а пьяный Митрофан остался лежать в лесу. Навострив тревожно уши, не дождавшись ласковых хозяйских рук, Груня повернула назад. Увидев лежащего хозяина, радостно мотнула гривой и стала тыкать его мордой. Но дед даже не шевельнулся. Потом вдруг тихо застонал, судорога пробежала по его телу, он захрипел, высоко поднимая грудь. Груня тревожно заржала и понятливо мотнула головой. Развернув телегу, лошадка помчалась в родную деревню. Остановилась возле однооконной избушки, где находился медпункт — один на три деревни. Глубоко втянув ноздрями едва уловимый запах лекарств, лошадь стала пронзительно ржать, утробно храпеть и нервно бить копытами землю. Когда на пороге, кутаясь в залатанный полушубок, появилась заспанная медичка, Груня затрясла головой в сторону, давая понять: быстрее садись в телегу.

... Митрофан провалялся в постели две недели. Сердце! Преданная Грунюшка почти не отходила от окошка, сквозь стекло посылая хозяину и своему спасителю любовь и силу на выздоровление.

О. И. Грицай, Липецкая обл.

Для тех, кому за... и не только

Макулодистрофия предпочитает блондинок

ОДНОЙ ИЗ НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫХ ПРИЧИН СЛЕПОТЫ У ЛЮДЕЙ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА ЯВЛЯЕТСЯ ВОЗРАСТНАЯ ДЕГЕНЕРАЦИЯ МАКУЛЫ. КАК ЕЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ.

Зрительный обман

Макула, или желтое пятно, — это центральный участок сетчатки глаза диаметром всего 5 миллиметров. Именно от него зависит острота зрения. В макуле самая высокая концентрация фоторецепторов. Когда на них попадает свет, сообщение об этом поступает в мозг через нервные волокна, и человек получает четкое изображение окружающего мира. С возрастом обмен веществ в тканях макулы ухудшается, и некоторые из клеток погибают. Из-за этого страдает острота зрения, отчего предметы выглядят расплывчатыми.

Симптомы заболевания зависят от того, какой именно участок макулы поврежден. Если очаги возникли в центральной части, фовеоле, обычно наблюдается резкое ухудшение зрения. Если же повредились другие участки макулы, то происходит ограничение поля зрения, что часто человек не ощущает. Такие дефекты может обнаружить только врач. Но возможно появление тревожного сигнала — искаженное восприятие предметов, когда прямые линии кажутся волнистыми, буквы в тексте пляшут, большие предметы зрительно уменьшаются, а маленькие — вырастают. Причина ошибочного восприятия — начинающийся отек фовеолы.

В солнечную погоду в любое время года носите солнцезащитные очки.

Болезнь напрямую связана с возрастом

Причина заболевания до сих пор не найдена, хотя очевидно, что она напрямую связана с возрастом. Если среди 60-70-летних от возрастной дегенерации макулы страдает каждый десятый, то среди тех, кому за 75, болен каждый третий. Также эта болезнь предпочитает представительниц слабого пола, причем риск выше у голубоглазых блондинок. Кроме того, есть и сопутствующие факторы риска.

■ Курение. У курильщиков шансы заболеть в 2 раза выше, чем у некурящих. Возможно, потому, что сигаретный дым увеличивает образование вредных свободных радикалов, которые повреждают фоторецепторы.

■ Отсутствие или недостаток необходимых витаминов и микроэлементов, а также таких веществ, как лютеин и зеаксантин. Они выполняют в организме функцию солнцезащитных очков и работают как антиоксиданты. Их нехватка негативно влияет на плотность пигмента макулы, что является причиной ее прогрессирующей дегенерации.

■ Ожирение. В глазах людей с избыточной массой тела обнаружили пониженную плотность пигмента желтого пятна.

■ Повышенное кровяное давление. Артериальная гипертензия может послужить причиной тромбоза в глазном кровеносном сосуде, что провоцирует возрастную дегенерацию макулы.

■ Прямое воздействие солнечных лучей, поэтому офтальмологи рекомендуют в солнечную погоду обязательно использовать солнцезащитные очки.

■ Наследственность. Недуг часто передается по наследству.

Не упусти время!

Когда обращаться к офтальмологу. Надо срочно идти к врачу, если есть такие симптомы:

■ помутнение зрения, все расплывается, «плавающие» помутнения перед глазами;

■ размытость центрального зрения, несмотря на использование очков;

■ искажение предметов (букв в тексте, линий между плиткой в ванной комнате и т. д.);

■ резкая боль в области глаз.

Б. Н. Ставицкий,
офтальмолог,
врач высшей категории

Вам за 40? К окулисту!

Каждый человек старше 40 лет, особенно если он находится в группе риска, должен регулярно посещать офтальмолога. Чтобы диагностировать заболевание, надо определить остроту и величину поля зрения. Для этого проводится офтальмоскопия. Для уточнения диагноза может понадобиться биомикроскопия, когда глаз осматривают при помощи щелевой лампы. А также ангиография — в этом случае в вену на ладони или предплечье вводится контрастное вещество, которое распределяется по кровеносным сосудам. Затем при помощи специальных препаратов расширяют зрачок и фотографируют глазное дно.

Полезно знать

● При сильной сердечной слабости 1 ст. ложку настойки валерианы перемешайте с 1 ст. ложкой меда в 1 стакане воды до полного растворения. Выпейте в течение 15 минут (пейте медленно). Затем еще четверть часа посидите.

● Страдаете хроническим пиелонефритом? Ешьте сырую мякоть тыквы (по 500 г 2 раза в день) или пейте тыквенный сок по 1/2 стакана в день. Также неплохо действуют яблоки (съедайте несколько сладких яблок в день), виноград и дыня — они промывают почки и улучшают обменные процессы в организме.

● При невралгии и головной боли энергично почешите голову кончиками широко расставленных пальцев. Подергайте себя слегка за волосы, пропуская их мелкими прядями между пальцев. Этот легкий массаж стимулирует кровообращение головы и бодрит не хуже чашечки кофе.

Зарядка для глаз

На каждый день

Она творит чудеса, если делать гимнастику регулярно. Из предложенных 9 упражнений можно выбрать пять, но выполнять их нужно 10 минут каждый день.

* Поморгайте часто в течение 2 минут — это нормализует внутриглазное кровообращение.

***** Скосите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии и скосите глаза влево.

* Прикройте глаза ладонями. Ощутите темноту. Считается, что погружение в темноту способствует выработке вещества, необходимого для ясного зрения.

* Делайте круговые вращения головой: вправо-влево, вверх-вниз. Это активизирует кровообращение.

* Упражнение напоминает велотренажер. Перемещайте взгляд в разные стороны: вправо-влево, вверх-вниз, по кругу, восьмеркой.

* Надавите на верхние веки пальцами, но без особых усилий, удерживайте в таком положении около двух секунд. Выполняйте сериями, по 4-5 раз. Упражнение улучшает отток внутриглазной жидкости.

* Зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем откройте глаза. Повторите 7 раз. Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение.

* Встаньте около окна, сосредоточьтесь на предмете, расположенном в непосредственной близости (точка на стекле), а потом переведите взгляд на удаленный объект (дом или дерево). Повторите 10 раз.

* Закройте глаза и медленно перемещайте глазные яблоки вверх-вниз. Повторите 10 раз.

Рекомендуем

■ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОЛЕЗНО СЪЕДАТЬ ПО ОДНОМУ БОЛГАРСКОМУ ПЕРЦУ.

■ ВИТАМИН Р В СОЧЕТАНИИ С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ, КОТОРЫХ ДОСТАТОЧНО В ЭТОМ ОВОЩЕ, ОТЛИЧНО ЧИСТЯТ СОСУДЫ ОТ ХОЛЕСТЕРИНОВЫХ БЛЯШЕК.

О людях хороших

ПОМОГ ДЕДУШКЕ

В китайском городе Мяньян пожилой мужчина с тростью переходил улицу по зебре, но передвигался слишком медленно. Зеленый свет светофора вот-вот должен был смениться красным. Это заметил стоявший неподалеку полицейский. Он подошел к старику, посадил того себе на спину и быстро добежал до тротуара. Водители машин терпеливо ждали, пока страж порядка с дедушкой пересекут дорогу, и не сигналили. Поступок инспектора вызвал в стране всеобщее восхищение.

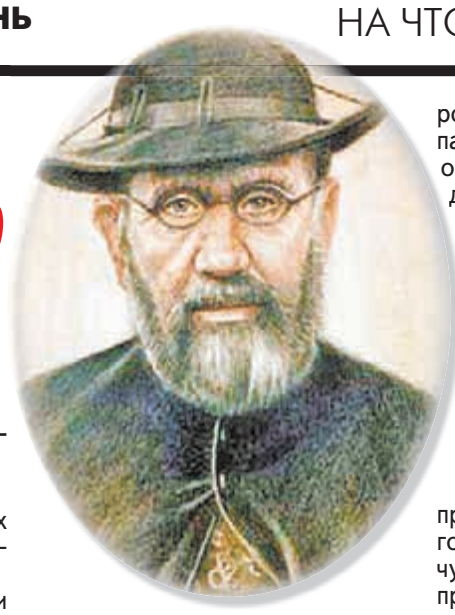
ЭТОТ АВТОБУС ЗНАЮТ ВСЕ

В Махачкале водитель 45-го маршрута бесплатно возит школьников. И взрослые, и дети уже наизусть знают номер его «ГАЗели». Школьники стараются доехать домой именно с этим водителем. А еще в Махачкале таксист Ибрагим Расулов бесплатно возит по городу студентов. Но есть одно условие: пассажир должен правильно ответить на вопросы об истории Дагестана.

Имена и судьбы

Проказа когда-то косила миллионы

ЦЕНОЙ СВОЕЙ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ ЭТОТ СВЯЩЕННИК ПОБЕДИЛ ПРОКАЗУ И НАВСЕГДА ВПИСАЛ СВОЕ ИМЯ В ИСТОРИЮ.



Первый лепрозорий — кладбище живых

Худшего рассадника опасных болезней, чем Гавайи, в мире не было. От сифилиса здесь страдал каждый второй. Тиф и инфлюэнца (инфекционное заболевание, похожее на грипп), оспа и холера косили людей направо и налево. Но основным бичом была проказа. В 1865 году здесь издали указ о борьбе с ней. На острове создали отдельную колонию-лепрозорий, куда сгонялись все больные. От основного населения острова колонию отделяла гряда высоких холмов. Полиция насильно забирала мужчин и женщин, подозреваемых в заболевании, и отправляла на сборный пункт, где врач решал их судьбу. Если диагноз подтверждался, людей отправляли на «кладбище живых». К отъезду они должны были подготовиться, как к смерти: сделать завещание, позаботиться о детях. Родственники прятали больных, семьи переселялись в глухие деревни, скрывались в потухших кратерах вулканов, даже оказывали вооруженное сопротивление.

Больные в колонии не могли себя прокормить. Никто из здоровых не соглашался там работать. Медицинской помощи прокаженным не оказывалось. Социальных прав они не имели. Кладбищ, церквей, администрации там тоже не было. Когда приезжали новые прокаженные, старожилы сообщали им главный принцип колонии: «Здесь нет никаких законов».

Доброволец с маленьким распятием

До некоторых пор считалось, что прокаженные недостойны Бога, но власти все-таки решили найти священника-добровольца для работы в колонии. Им оказался отец Дамиан, давно мечтавший стать священнослужителем. Он не заканчивал семинарии, лишь вступил в католическую конгрегацию Святейших Сердец Иисуса и Марии. К тому же плоховато знал латынь, был непоседлив. Все это сильно мешало продвижению по карьерной лестнице. Единственным шансом получить приход было поехать миссионером куда-либо на край земли. Этим краем оказались Гавайи.

В 1873 году Дамиан с молитвенником и маленьким распятием прибыл в деревню, где проживало 816 больных. Первые недели он жил под открытым небом, спал под деревом, а ел на плоской скале. Вместе с больными людьми он строил деревянную церковь, обустроил кладбище вместо общей ямы, основал школу, где сам преподавал, а заодно привлек к преподаванию наиболее образованных больных. Позже на территории лепрозория появились сельскохозяйственные фермы, склады и магазин. И самое важное — заработала больница. Отец Дамиан сам ездил за лекарствами и одеждой. Работал в качестве проектировщика, архитектора, землекопа, каменщика и плотника. Сумел организовать даже постройку водопровода, которого на Гавайях никогда не знали. Отец Дамиан без всякой брезгливости ел мучную похлебку с мясом, макая руку в общую с прокаженными миску, пил из чашек, которые они ему давали, играл с детьми, которые, как гроздья, висли на нем.

Колония прокаженных стала богатой

Однажды отец Дамиан решил принять ванну. Он опустил ногу в горячую воду — и ничего не почувствовал. Так заявляет о себе проказа... К этому моменту колония жила чуть ли не богаче, чем остальная часть страны. Сюда уже не так боялись заезжать гости. Колонию навестил и японский специалист по заразным болезням Масанао Гото. Он был так впечатлен самоотверженностью священника, что остался на острове до конца своих дней и стал одним из лучших друзей Дамиана. Ученый внес огромный вклад в разработку терапии для страдающих проказой.

В 1886 году, чтобы помочь слабеющему Дамиану, прибыло несколько волонтеров. 23 марта 1889 года он не смог подняться с постели и больше уже не вставал. Через 2 недели его похоронили под тем же самым деревом панданом, где он провел первую ночь в колонии.

В 2009 году католическая церковь канонизировала священника. Святой Дамиан считается покровителем прокаженных, больных ВИЧ и СПИДом.

Бабушкины рецепты

ЕСЛИ СПАЗМИРУЮТСЯ СОСУДЫ МОЗГА

Разотрите головку чеснока. Положите в стеклянную банку и залейте 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставьте на сутки в холодильник на нижнюю полку. На следующий день выжмите 1 чайн. ложку лимонного сока, перелейте в столовую, добавьте 1 чайн. ложку чесночного масла и выпейте. Принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 1-3 месяца, затем месяц перерыв и повторите.

ИЗ КОРЫ ЧЕРЁМУХИ ОТВАР

Это хорошее мочегонное и потогонное средство. Помогает при ревматизме, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Им промывают раны, язвы и мокнущую кожу при экземе. Отвар готовится так: 1 ст. ложку сухой измельченной коры томите на водяной бане в 1 стакане воды 30 минут. Затем процедите, отожмите сырье и доведите объем до первоначального кипяченой водой. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Осень на дворе, а я даже не вспоминаю про боли в коленях...

А раньше каждый год, как только похолодает, начинало крутить суставы. Как лечилась? Смешивала 2 части сушеных листьев и 1 часть сушеных цветков огуречной травы (бурачник, бораго), заливала 2 чайн. ложки смеси 1 стаканом кипятка, настаивала под крышкой час. Затем процеживала, отжимала траву и пила в течение дня по 1/3-1/4 стакана перед каждым приемом пищи. Из этого же подогретого настоя делала компрессы на суставы, если они начинали ныть на погоду. Смачивала ткань в настое, привязывала к больному месту, сверху — полиэтилен и что-то теплое. Оставляла на ночь. И так в течение месяца. Дольше принимать бурачник нельзя. Надо сделать перерыв минимум на 3 месяца. Курс лечения этим настоем повторяю 2 раза в год, осенью и весной, чтобы затормозить развитие полиартрита.

Огуречную траву я использую и для приготовления полезных блюд, и для лечения. Щепотка-другая нарезанных листьев в овощном салате придает ему такой аппетитный запах! Кладу бораго в гарниры к мясным и рыбным блюдам. Еще это растение лечит много недугов. Выращивать его просто: достаточно посеять один раз на своем огороде, а дальше оно само размножится. Сеять его лучше поздней осенью, под зиму. Ярко-голубые бутоны цветут до самых заморозков, и даже с наступлением холодов листья и стебли не вянут. Перед употреблением в пищу листья бораго надо измельчать, так как на них много колючек. Ошпаривать кипятком нельзя, иначе потеряются лечебные свойства.

И. Н. Мусарова, Орловская обл.

Сам себе диагност ...и доктор

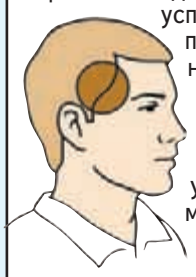
Болит голова...

ВСЯ! БОЛЬ, СЛОВНО ОБРУЧ...

Постепенно нарастающая, сдавливающая, словно обруч, боль свидетельствует о перенапряжении мышц, сухожилий плечевого пояса, затылка, лба, связок. При этом сильно раздражают свет и звук. **Что делать?** Эта головная боль появляется из-за стресса, тревоги или депрессии. Выпейте успокоительное и постарайтесь не нервничать.

В ВИСКАХ

Чаще всего это симптом общей усталости. Так может проявляться и повышение внутричерепного давления. И еще боль в области виска — симптом защемления нерва в головной височной доле при шейном остеохондрозе. **Что делать?** Присесть на диван или, если есть возможность, лучше прилечь. Главное, полностью расслабиться на 10-15 минут и отдохнуть. Если боль не уходит — необходимо обратиться к врачу.



В ЗАТЫЛКЕ

Сильная давящая боль в затылке чаще всего говорит о повышении артериального давления. При этом у человека появляются звон в ушах, головокружение и «мушки» перед глазами. **Что делать?** Обязательно измерить давление и проконсультироваться с терапевтом для постановки правильного диагноза.

ПОЛОВИНА ГОЛОВЫ

Острая и нарастающая головная боль в правой или левой части головы может быть симптомом ишемического инсульта. Обратите внимание: при инсульте появляются не только сильная распирающая боль, но и расстройства движения, зрения, памяти, речи и сознания. **Что делать?** Срочно вызвать скорую помощь, обязательно подробно описав состояние больного.

В ТЕМЕННОЙ ОБЛАСТИ

Голова в области темени может болеть из-за остеохондроза. Иногда такая боль сопровождается тошнотой, головокружением, шумом в ушах. **Что делать?** Хорошо бы обратиться к врачу и пройти соответствующее обследование. А пока постарайтесь расслабить мышцы плеч и снять мышечный зажим. Разотрите это место любой согревающей мазью, например «Вольтарен-гелем», поставьте горчичник на предплечье.

ОДНА СТОРОНА ЛБА

Пульсирующая нарастающая боль случается при мигренях. Очень сильная боль может длиться от нескольких часов до трех суток. При этом человека раздражают любые резкие звуки, запахи и свет. **Что делать?** Лучший способ справиться с приступом — погасить его в зачатке. Врачи советуют в этом случае поспать. Если сон не помог, можно принять обезболивающее.

Полезно знать

● При труднозаживающих ранах и язвах смочите бинт или хлопчатобумажную ткань черничным соком, приложите к больному месту и закрепите лейкопластырем. Рана быстро затянется. Также к ране можно прикладывать свежие ягоды черники, протертые через сито.

● При отложении солей смешайте 500 г сока клюквы, 200 г сока чеснока и настаивайте сутки, периодически встряхивая содержимое. Затем добавьте 1 кг меда и тщательно перемешайте. Храните смесь в темном прохладном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

На приёме у гинеколога

После родов о сексе забыла месяца на три...

Два года назад у меня были первые роды. Во время беременности береглась, секс с мужем был редко. Да и после родов интимная жизнь затихла месяца на три. Заживали швы (роды были тяжелые), кормила ребенка грудью, часто вставала к нему ночью. В общем, не до секса было, да и желания особого не было. Зато когда прекратила кормить, у меня проснулся сексуальный аппетит и стал усиливаться не по дням, а по часам. Сейчас с мужем готова хоть каждый день заниматься сексом. К другим мужчинам тоже появилось влечение. Иногда смотрю на мужика, а в голове такие фантазии... Еле сдерживаюсь, чтобы не согрешить! Что со мной? Не связана ли моя повышенная возбудимость с каким-то скрытым заболеванием?

Ольга П., Краснодарский край

Спад сексуальной активности женщины в послеродовой период — это абсолютно нормально. Срабатывают несколько тормозящих факторов: это и родовые травмы, о которых вы пишете, и усталость от недосыпания, и кормление малыша грудью. Последнее особенно важно. Уровень сексуального желания, как известно, зависит от гормонального фона.

Выработка грудного молока активизирует выбрасывание в кровь гормона пролактина, который подавляет овуляцию, тормозя выработку эстрогена и тестостерона и тем самым предотвращая новую беременность. Так устроена природа: родила — отдохни!

С прекращением грудного кормления уровень пролактина падает, гормональный фон приходит в норму, и либидо женщины восстанавливается. Причем оно колеблется, как маятник, — от низкого (при кормлении) до сильного его повышения, вызывающего постоянное сексуальное желание, непривычное для самой женщины. Это тоже норма, и со временем маятник качнется назад. Однако иногда повышенное сексуальное влечение может быть связано со стрессом, общей тревожностью.

С. Г. Мороз, врач-гинеколог

Мужские проблемы

МОЖЕТ, МЕНЯ НЕПРАВИЛЬНО ЛЕЧИЛИ?

Уже много лет на головке пениса скатываются белые выделения, мучает раздражение. Сдавал анализы на наличие инфекций, передающихся половым путем, — все в норме. Но в последний раз нашли кокки. Доктор назначил ванночки с марганцовкой (3 раза в день по 15 минут в течение 7 дней) и «Пимафукорт» (2 раза в день в течение 7 дней). Сказал, что контрольные анализы делать не надо, а вот моей супруге надо лечиться. Но гинеколог сказал, что она здорова. У меня после курса лечения все прошло, но через два месяца все повторилось. Может, уролог меня неправильно лечил?

Виктор П., Свердловская обл.

Симптомы заболевания снова появились по двум причинам: или не удалось до конца справиться с патологической микрофлорой, или вы снова заразились. Имеет смысл повторно сдать анализы на определение чувствительности к лекарственным препаратам, затем провести повторный курс лечения, причем супруге тоже.

ПОСЛЕ ГРИППА ПОЯВИЛАСЬ БОЛЬ В ПАХУ

Она тупая, с правой стороны. Вскоре заболело правое яичко, через часов десять оно увеличилось в 1,5 раза. К врачу попаду нескоро. Как облегчить состояние и уменьшить боль?

Игорь, Орловская обл.

Вероятно, у вас воспалился придаток яичка. Это заболевание требует обязательного лечения под наблюдением уролога. Придется принимать антибиотики и противовоспалительные препараты. Хороший эффект дают компрессы на мошонку с 20°-ным спиртом.

Д. Н. Астахов, уролог, врач высшей категории

СЕКС И БЕРЕМЕННОСТЬ – ЭТО КАК МОРОЖЕНОЕ И АНГИНА.

Полезно знать

Уреаплазма не вызывает заболевания. Может проявиться как воспалительные заболевания матки и придатков, цистит, самопроизвольные аборты и преждевременные роды, уретрит у мужчин. Носителями являются около половины женщин, у мужчин встречается реже. Чаще всего болеют люди с ослабленным иммунитетом.

Цифры и факты

- ПОЛНОСТЬЮ УДОВЛЕТВОРЕНЫ СВОЕЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ 44% ЛЮДЕЙ.
- ПИК МУЖСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ ПРИХОДИТСЯ НА ПЕРИОД ОТ 17 ДО 25 ЛЕТ, А ЖЕНСКОЙ — ОТ 27 ДО 35 ЛЕТ.
- ЛОБКОВЫЕ ВОЛОСЫ УМЕНЬШАЮТ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ БОЛЕЗНЯМИ, ПЕРЕДАЮЩИМИСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ, ПОЧТИ В 3 РАЗА.

Следы греха

О гонорее

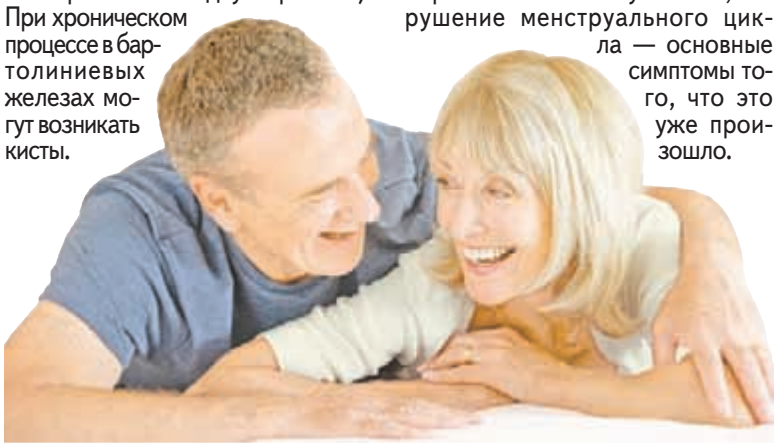
КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЭТА БОЛЕЗНЬ У ЖЕНЩИН.

■ Уретриты. Острые уретриты у женщин бывают редко и характеризуются болью в начале мочеиспускания. Но чаще всего женщина вообще ни на что не жалуется, и уретрит переходит в хроническую форму.

■ Гонорея у женщины может проявляться в виде бартолинитов (односторонних или двусторонних). При хроническом процессе в бартолиниевых железах могут возникать кисты.

■ Вагиниты, эндоцервициты, эрозия шейки матки.

Если больная гонореей решится на аборт или пользуется внутриматочными контрацептивами, и при этом защитные силы организма ослаблены, инфекция может пойти в верхние отделы мочеполовой системы. Жидкие бели, схваткообразные боли внизу живота, нарушение менструального цикла — основные симптомы того, что это уже произошло.



Женские проблемы **Это может быть у кого угодно**

Берегите грудь от травмы

ГРУДЬ — САМАЯ УЯЗВИМАЯ ЧАСТЬ ЖЕНСКОГО ТЕЛА. ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ САМЫЙ ОПАСНЫЙ ЖЕНСКИЙ НЕДУГ — РАК ГРУДИ?

1 **Гормональное лечение.** Оральные контрацептивы не увеличивают риск возникновения рака молочной железы, и все же при их назначении не мешает перестраховаться. Особенно, если у женщины высок онкологический риск. То же относится и к заместительной гормональной терапии комбинированными препаратами, содержащими синтетические эстрогены, прогестерон и их производные, которые назначают при тяжелом климаксе и для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Без обследования молочной железы пить гормоны нельзя!

2 **Возраст.** Раком груди можно заболеть в любом возрасте, но чаще всего он обнаруживается у женщин 45 лет и старше.

3 **Наследственность.** Если рак был у вашей мамы, тети, бабушки или других родственниц по материнской линии, — вы в группе риска.

4 **Стресс.** Отрицательные эмоции сдвигают гормональный фон. И еще замечено: люди, которые панически боятся заболеть раком, чаще всего им заболевают. В организме как бы прогнозируется ситуация, которая увеличивает возможность его возникновения.

За последние 20 лет рак молочной железы вышел на первое место среди злокачественных опухолей у женщин.

5 **Гинекологические проблемы.** Рак груди — гормонозависимое заболевание. Часто узлы, в том числе и рак молочной железы, развиваются у женщин при миоме матки, особенно в сочетании с эндометриозом.

6 **Травмы груди.** Грудь — очень хрупкий и нежный орган. Если на месте ушиба образовалась гематома, надо как можно быстрее обратиться к врачу. Не к хирургу, а к маммологу, который проведет необходимые исследования, назначит лечение и будет наблюдать за состоянием травмированной молочной железы.

7 **Одиночество.** Частый спутник рака груди — одиночество. Ничего удивительного: когда женщина не выполняет своего главного предназначения — быть женой и матерью, природа за это жестоко мстит.

8 **Аборт.** Он вызывает резкую гормональную перестройку и может стать мощным толчком для бурного развития железистых и фиброзных структур молочной железы, вплоть до образования в ней узлов и кист.

Будь начеку!

Женщину должны насторожить: уплотнения любой формы и размеров; втяжение кожи или соска; выделения из молочной железы (особенно кровянистые, бурые и янтарные). Болевые ощущения (сами по себе или при дотрагивании до груди), связанные с менструальным циклом, чаще всего свидетельствуют о мастопатии. Лучший способ развеять сомнения — провести УЗИ и/или маммографию.

Е. О. Тодорова, маммолог, врач высшей категории

На приёме у венеролога

О грустных последствиях весёлого отдыха

НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА ЕВДАКОВА.

О знакомстве на курорте уже и не вспоминаешь, но появились странные симптомы. Уж не подхватил ли я какую заразу?
Константин, Пермь

— Венерическими болезнями называются заболевания, передающиеся половым путем. Статистика не радует. Всего 20 лет назад были строгие правила: если в кожвендиспансере появлялся человек, подхвативший сифилис, и его самого, и его партнеров в течение 4 часов клали в больницу. Сегодня же многие не только не доходят до врача, а лечатся сами. Плохо и то, что этим стали заниматься не только дерматовенерологи, но и гинекологи, урологи, семейные врачи. Причем урологи лечат таких больных одним способом, гинекологи — иным. Но ведь существует единая рекомендация ведения венерологических больных, и важно любому врачу придерживаться верной тактики лечения.

— Презерватив предохраняет от всех венерических недугов?

— Теоретически от всех. Но иногда инфекция просачивается. Такое случается с папилломами и герпесом. Не презерватив что-то пропускает, просто не все умеют пользоваться им. Надевают его с опозданием в разгар полового контакта. Или неправильно надевают — из-за неравномерного натяжения он рвется или, наоборот, соскальзывает.

Особенно надо беречься молодым девушкам. У 17-18-летних слизистая оболочка шейки матки еще не сформировалась. Она имеет иное строение, чем у девушки 20 лет. Если на слизистую взрослой женщины попадает вирус или бактерия — она может и не заразиться, если на шейке нет микротравмы. Защитит ее цервикальная слизь, в которой много антибиотикоподобных веществ. А на слизистой у юных еще не сформировалась защита, и в результате при первом половом контакте 60% девушек инфицируются вирусом папилломы человека.

— А прививка против вируса папилломы не спасает?

— Слишком мало времени прошло, чтобы судить об этом. Вакцинацию рекомендуют обязательно провести до начала половой жизни. Потом — бессмысленно и есть подозрения, что опасно. Пока ничего нового не придумано. Ученые говорят: «И не ждите». Выход один — не заболевать, знать о возможной опасности и беречь себя. Презерватив и главное, как бы старомодно ни звучало, постоянный половой партнер.

— Есть мнение, что оральный секс не так опасен, как вагинальный.

— Наоборот. Когда в мире началась эпидемия ВИЧ, японцы развернули в стране кампанию, предупреждающую об опасности незащищенного секса. Но секс с презервативом не доставляет острых ощущений. Стали использовать оральный секс, думая, что он безобиден. В Японии тут же на 40% увеличилось число случаев гонорейного стоматита и фарингита, гонорейного проктита (в области ануса). Все просто: ни рот, ни глотка, ни анус не предназначены природой для таких контактов, поэтому во время секса они легко травмируются, и гонококк, хламидии, герпес, трепонема, вирус папилломы легко проникают через трещины и ранки.

— Что делать, если все же случился незащищенный секс, как себя обезопасить?

— Препараты, которые рекламируют как профилактические, на самом деле всего лишь психотерапия. Эффективность их не доказана, даже больше — можно себе навредить: заливают их бесконтрольно и в таком количестве, что они нарушают микрофлору.

— Что же делать?

— Две недели ничего не делать. Идти на обследование нужно не раньше. Эти две недели присматривайтесь к себе, хотя многие инфекции протекают у женщин без симптомов. Мужчинам в этом смысле больше «повезло» — их настораживают боли при мочеиспускании. Поэтому, если женщина поменяла партнера, через две недели обязательно нужно проверяться у дерматовенеролога. Врач определит, какие обследования нужны. Обязательное условие: лечатся оба партнера, даже если у одного из них не обнаружена инфекция, поскольку велик риск развития осложнения. Существует 9 инфекционных болезней, передающихся половым путем (сифилис, гонококковая инфекция (гонорея), хламидийная инфекция (хламидиоз), трихомонадная инфекция, генитальный герпес, вирус папилломы человека и еще три инфекции, «прописанные» только в тропических странах и в России пока не зарегистрированные: мягкий шанкр, венерическая хламидийная лимфогранулема и донованоз — паховая гранулема.

КРАЙНЕ РЕДКО БЫВАЕТ ЗАРАЖЕНИЕ ОДНОЙ ГОНОРЕЕЙ, ИЛИ ТОЛЬКО ХЛАМИДИОЗОМ, ИЛИ ЛИШЬ СИФИЛИСОМ. ЧАЩЕ ИМЕЕТСЯ «БУКЕТ» ИЗ ТРЕХ ИНФЕКЦИЙ. ПОЭТОМУ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ВАЖНА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИЕМА ПРЕПАРАТОВ И ИХ СОЧЕТАЕМОСТЬ.

Как повысить слабую потенцию

■ Принимайте по 1 чайн. ложке порошка из ряски с 1 чайн. ложкой меда утром натощак. Результаты появятся уже через 2 недели регулярного применения.

■ Говяжью печень, немного обжарив, томите на сковороде вместе с цветками календулы и семенами бессмертника (небольшая горсть), затем добавьте щепотку молотого мускатного ореха. Примерно 250 г такого блюда ешьте 2 раза в неделю перед сном.

■ Приготовьте коктейль: смешайте 1 стакан березового сока, 1/2 стакана морковного сока и 1 желток. Выпивайте не менее 4 стаканов в день. Можно попробовать и такую настойку: 100 г свежего измельченного корня сельдерея залейте 1 л красного вина, например кагора, доведите до кипения, но не кипятите, а томите на слабом огне 15 минут. Настаивайте в теплом месте неделю. Принимайте настойку по 50 мл (маленькая стопочка) 3 раза в день за 30 минут до еды.

■ При половом бессилии смешайте 50 г сока свеклы, 2 ст. ложки кагора, 1/2 стакана очищенных и толченых кедровых орехов, добавьте 1 стакан вскипяченного и остуженного молока. Выпейте эту смесь за один раз.

Для вас, мадам

В менопаузу женщины полнеют

При климаксе женский организм копит жир. Так он восполняет потерю гормонов эстрогенов, которые больше не вырабатываются. Поэтому избавиться от этого жира невозможно. С наступлением менопаузы 60% женщин прибавляют в весе по 2 кг и больше в год. В основном жир накапливается в области живота, бедер и ягодиц. А все потому, что функция яичников угасает. Мужские половые гормоны андрогены, которые вырабатываются надпочечниками, трансформируются в женские — эстрогены. И чем выше гормональный дисбаланс, тем больше жира стремится запасти женский организм.

Знаете ли вы, что...

В Европе XVII-XVIII веков кормить грудью собственных детей считалось постыдным занятием. Малышей отдавали в деревню специальным кормилицам. Тех женщин, кто осмеливался кормить ребенка самостоятельно, считали «грязной, непристойной свиньей». Муж угрожал ей, что не прикоснется к еде, пока она не оставит эту «отвратительную привычку».

Щебечут как птички

Как там, у них?

В Китае сейчас мода на операции по изменению голоса. Мужчины хотят говорить басом, а женщины — звонко щебетать.

В Поднебесной до 2001 года пластическая хирургия была под запретом, а сегодня словно прорвало дамбу: китайцы увлеченно меняют носы, форму и разрез глаз, увеличивают грудь и попы, а теперь взялись за свой природный голос. Раньше такие операции проводились только пациентам, решившимся на смену пола или людям, имеющим дефекты голоса. Теперь же ее делают все подряд. Никого не останавливает факт, что во время операции можно вообще навсегда потерять голос. Или — в лучшем случае — слечь с тяжелой формой пневмонии.

Что делают медики, чтобы мечты китайцев воплотились в жизнь? Более мужественный голос получается, когда специалисты вырезают у пациента часть хряща гортани и в голосовые связки колют ботокс, который их укорачивает. Высокий голос достигается растяжением связок. Между мышцами горла вставляют титановые пластины или их часть выжигают лазером: при образовании рубцовой ткани связки становятся жестче, а голос — выше. Несмотря на то что во многих европейских странах сексуальным считается низкий, бархатный женский голос, китаянки все равно хотят говорить девчачьим звонким.

Памятники нерождённым детям

■ В окрестностях польского городка Любонь установлен мемориал «Доказательство любви». На руке Бога мирно спит младенец, свернувшись калачиком. За Дланью возвышаются Моисеевы скрижали, на которых золотым цветом выделена пятая заповедь «Не убий» (в католическом катехизисе она пятая, в православии шестая). На стелле выбиты строки: «...Избери жизнь, дабы жил ты и потомство твое...»

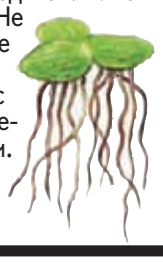
■ Скульптура «Не плачь, мама, я все равно тебя люблю» находится в Словакии. Силуэты сделаны из гранита и хрусталя по замыслу студента-архитектора Мартина Худачека.

■ В центре Риги на земле расположены маленькие памятники нерожденным детям. Возле каждой из 27 скульптур лежат цветы и таблички с историей малыша, написанной от его имени. Некоторые из них: «Папа выгнал маму из дома, потому что она забеременела. Осталась без крова, пришлось идти в приют. Казалось, от мамы отвернулся весь мир из-за того, что она ждала меня». Или: «Во время беременности мама заболела гриппом. Врач порекомендовал убить меня. Она доверилась, так как боялась, что я могу родиться больным. Но уже 15 лет мама сожалеет, что не позволила мне родиться». Рассказы реальны и записаны со слов женщин, обратившихся за помощью в кризисный центр для беременных.

Ряска при диатезе

● Измельчите в миксере по 1 стакану травы ряски и листьев крапивы двудомной до получения однородной массы. Посолите по вкусу и заправьте растительным маслом. Давайте ребенку, добавляя пюре в гарнир во время еды: детям до 3 лет — по 2-3 чайн. ложки, старшим — по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

● Залейте 1 стакан сухой измельченной травы ряски 1 л кипятка, настаивайте 2 часа. Затем процедите, вылейте в ванну, разведите кипяченой водой комнатной температуры и искупайте малыша. Не используйте мыло и другие косметические средства, после купания кожу промокните, но не вытирайте.



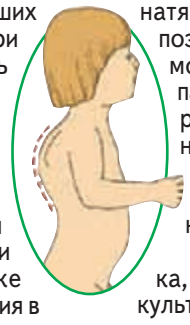
● Смешайте 1 чайн. ложку порошка травы ряски с 1 чайн. ложкой меда. Массу разделите на пилюли размером с крупную горошину, обкатывая их в порошке ряски. Давайте ребенку по 1 пилюле 2-3 раза в день между приемами пищи. Курс лечения — 2-3 недели.

Кифоз

Есть такая проблема

Сын учится в 3 классе. У него начались проблемы со спиной. Врач поставил диагноз кифоз. Насколько это серьезно и что делать?
А. Вересова, Н. Новгород

Кифоз — медицинское название круглой спины или сутулости. Это заболевание бывает врожденным, но чаще оно приобретенное в течение жизни из-за больших нагрузок на позвоночник при слабости мышц. Сутулость не всегда означает кифоз, это может быть просто привычкой: человек не следит за собой, но у него нет грубых изменений в позвоночнике. У некоторых людей сутулость наследственная, и изменений в позвоночнике нет. При кифозе же изменения в самом позвоночнике есть всегда.



Оснований для появления кифоза может быть несколько, одно из них — неправильные нагрузки на позвоночник. Важно вовремя начать лечение заболевания, иначе человек будет страдать болями в поясничном и грудном отделах позвоночника. Также кифоз может сказаться на работе нижних конечностей, тазовых органов. Сужается спинно-мозговой канал, а значит, появляется довольно значительное натяжение спинного мозга, поэтому люди не гнутся, не могут достать кончиками пальцев до пола — это характерная черта для больных кифозом. Кифоз нельзя исправить окончательно, но можно его приостановить.

В этом помогут гимнастика, массаж, лечебная физкультура, езда на велосипеде, плавание. Трудно, но полезно стоять около стены, прижав голову и пятки к косяку. Держать себя в таком положении надо около 1,5 часа. Также полезно лежать на широкой скамейке грудью вниз, подняв кверху плечи и ноги и покачиваясь вверх-вниз.

Т. А. Андреев, ортопед

Пригодится

НЕ перегревайте и не кутайте ребенка. Детская одежда должна быть изготовлена из натуральных мягких тканей. Никакой синтетики!

ПОСТОЯННО проветривайте и увлажняйте помещение. Чистый влажный и прохладный воздух просто необходим ребенку. Температура воздуха не должна превышать плюс 22°С.

ВО время эпидемии гриппа откажитесь от приема гостей. Родственники, друзья и знакомые, без сомнения, поймут и не обидятся, даже если вы мягко укажете на дверь чихающему и кашляющему гостю.

ЕСЛИ нет температуры, обязательно гуляйте. Свежий воздух сам по себе уже лекарство.

ПРОМЫВАЙТЕ носик малыша солевым раствором (9 г соли на 1 л воды), подойдет и просто физраствор — его нужно капать 2-3 раза в час по 3-4 капли в каждую ноздрю.

На приёме у педиатра — *Развеем сомнения*

Ещё нет года...

ЭТИ ВОПРОСЫ МОЛОДЫЕ МАМЫ ЗАДАЮТ ЧАЩЕ ВСЕГО. ОТВЕЧАЕТ ПЕДИАТР, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ Е. С. РВАЧЕВА.

— С какого времени ребенку нужны игрушки?

— В первые месяцы жизни лучшая игрушка для крохи — его собственное тело, а еще мамины волосы и лицо. Для ползунков необычайно интересны самые простые вещи — мятая бумага и кухонная ложка. Тем не менее младенцы старше 3-4 месяцев с интересом рассматривают вращающиеся игрушки над кроваткой и любят поиграть с мягкой игрушкой. С 5 месяцев можно приобрести музыкальные игрушки — трещащие, пищащие, шуршащие погремушки. После полугода хороши неваляшки, мячики и пирамидки. Игрушки не должны содержать мелких деталей и быть изготовлены из некачественных материалов.

— Как понять, что младенцу достаточно молока?

— Ну-ка посмотрите на вашего малыша повнимательнее! У него гладкая, розовая кожа? Глазки блестят? Кроха с интересом осваивает пространство вокруг себя? Если на все вопросы вы ответили «да», ваш малыш сыт и доволен жизнью. Обратите внимание на пеленки: если моча слишком желтая, значит, ребенку не хватает жидкости.

— Почему малыш все тянет в рот?

— Потому что рот — важнейший орган чувств. Он помогает младенцу первых месяцев жизни осваивать мир и приносит первые ощущения удовольствия. Сосать мамину грудь — пока наивысшая радость для крохи. Губы, десны и язык очень чувствительны и доставляют сосунку больше эмоций, чем просто вкус. Потому сосать, грызть и мусолить — любимое занятие крох, это расслабляет малыша и стимулирует детское развитие.

— Почему всем детишкам нравится сладкое?

— Пищевые пристрастия выработаны тысячелетиями. Согласитесь, сладкие фрукты и овощи редко бывают ядовитыми в отличие от горьких и вяжущих. По этой же причине малыши часто отказываются от овощей с резким вкусом и запахом. Кроме того, привычка к сладкому формируется с рождения — ведь материнское молоко тоже сладковатое.

Намотай на ус — *Советы психолога*

Карманные деньги

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫДАТЬ РЕБЕНКУ ПЕРВЫЕ КАРМАННЫЕ ДЕНЬГИ, НЕПЛОХО НАУЧИТЬ ЕГО ПРАВИЛЬНО ОБРАЩАТЬСЯ С НИМИ.

Когда начинать? Почти в каждой семье родители дают детям деньги на карманные расходы. Деньги, пусть и небольшие, ребенку нужны, чтобы он не чувствовал себя ущербным по отношению к сверстникам. Большинство психологов советуют начинать с 6-7 лет. Деньги можно выдавать смело, если ребенок внятно отвечает на вопрос, на что он хочет их потратить. Второе условие: ребенок уже совершал самостоятельные покупки в магазинах и не боится попросить товар у продавца, знает, как расплатиться на кассе, может посчитать сдачу.

Деньги можно выдавать наличными, а можно завести банковскую карту. Но дети должны знать, что никому нельзя называть ПИН-код, а снимать деньги можно только в безопасных местах. И особенно аккуратными нужно быть, покупая в Интернете. Главное — объяснить ребенку, что это его деньги и он несет ответственность за их сохранность.

Сколько выдавать? В каждой семье сумма может быть разной, в зависимости от достатка. Денег должно хватать, чтобы купить что-то приятное. А если поднакопить, то и стоящее. Но их не должно быть слишком много, иначе ребенку будет сложнее почувствовать ценность денег. Карманные деньги — это бонус на мелочи и вкусняшки. Одежду и продукты по-прежнему покупают родители.

Договоритесь, в какой день будете выдавать деньги и какую сумму. Предупредите: если сын или дочь их потратят, придется ждать следующей «получки». Так ребенок научится планировать.

Деньги за пятерку? Не платите ребенку за оценки. Здесь должна быть другая мотивация, не финансовая. Иначе можно убить интерес к предмету. Успешное окончание четверти или года можно отметить походом в кафе или развлекательный центр. Оплачивать работу по дому тоже не лучшая идея. Уборка — обязанность каждого члена семьи, чтобы сделать дом уютнее и чище.

Купил ерунду. Что делать? Признайтесь, что волнуетесь. Расспросите, почему он сделал такой выбор. Если покупки не опасные и не вредят здоровью или учебе, смиритесь, значит, ваши вкусы разные. Не спешите требовать объяснений за каждую покупку или отговаривать. Ваша задача — оградить ребенка от неразумных трат, а не навязывать свой выбор.

С. А. Носков, детский психолог

Как там, у них?

«Мама незримо рядом со мной»

СЕМЬ ПРИНЦИПОВ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ИЗРАИЛЕ.

1 Матери никогда не позволят себе сказать в адрес ребенка: «Ты глупый». Эту фразу она заменит более деликатной: «Удивляюсь, как такой умный мальчишка смог сделать такую глупость?» Все малыши шалят и ошибаются, это нормально. С помощью критики можно развить массу комплексов, но хорошего человека не воспитаешь. Не ребенок плох, а плох его поступок. Нужно научиться видеть не сам поступок, а его первопричину. Важно также научить детей исправлять последствия своих ошибок и шалостей.

Решиться обзавестись ребенком — дело нешуточное. Это значит решиться на то, что твое сердце теперь будет разгуливать вне твоего тела.

2 В системе воспитания мальчиков и девочек у евреев сочетается несочетаемое: свобода ребенка и жесткость требований. Такую методику можно сравнить с широкой комнатой, имеющей прочные твердые стены. Детям разрешается практически все, они не слышат регулярных упреков. Но эти правила сочетаются с категорическими запретами. Уважение к старшим, ответственность к учебе, здоровью важны и незыблемы.

3 Правильная похвала — успех в будущем. Любые успехи малыша нужно отмечать. И он будет стремиться к новым достижениям. Ребенок поверит в себя. Хвалите не только наедине, но и в присутствии родных и знакомых. Иногда такое «подслушивание» даст ребенку знать, что вы им гордитесь, и он будет стараться не опускать планку.

4 Деток в еврейских семьях учат быть ответственными за свое поведение, слова и поступки. Ребенок видит перед своими глазами пример. Неправильный поступок или грубое слово взрослых тоже пример.

5 Сын или дочь будет воспитывать своих детей теми же методами, что применялись к ним. Чтобы научить ребенка быть счастливым, нужно быть счастливым самому. Семья должна строиться на уважении, доверии и любви. Дети должны видеть, что мать и отец счастливы в браке.

6 С самого детства родители настраивают детей на то, что они тоже будут родителями. Семья — счастье, а не тяготы. Это родители стараются донести до своих детей. Перед вступлением в брак их учат тонкостям взаимоотношений внутри семьи.

7 Учеба стоит не на последнем месте. Кроме занятий в школе, детки посещают музыкальную школу, учат языки. Учеба — то место, где детям начиная с 6-7 лет не дают никаких поблажек. Чтобы из маленьких крошек выросли если не гении, то по крайней мере умные и настойчивые взрослые, умеющие решать проблемы, с самого детства они учатся учиться.

Мама в Израиле никому не разрешит сомневаться в способностях своего чада. И тем более сама себе этого не позволит. Слов вроде «дурак» не бывает в материнском лексиконе. Мать всегда там, где это нужно для ребенка, но при этом не ущемляет его самостоятельность. Важно позволять чаду делать максимум из того, на что он способен, а если не справляется, прийти на помощь. Для детей у взрослых всегда есть время и много любви. Один еврей говорил, что мама незримо всегда рядом и поддерживает его во всем, даже не будучи рядом телесно. Такими сильными и уверенными вырастают дети в еврейских семьях.

На приёме у диетолога

КОРМИТЬ РЕБЁНКА — МУКА! ДАВИТСЯ ЕДОЙ

Внуку почти 4 года. Здоровенький, тихий, но кормить его — мука! Давится едой до рвоты. Жевать совсем ничего не хочет — все измельчаем...
И. Д. Хахулина, Тверская обл.

Взрослые нередко перемалывают пищу для детей в блендере, когда ребенка уже давно пора переводить на твердую пищу. Если же дать ему нормальную пищу, малыш, не привыкший хорошо жевать, пытается проглотить кусочки целиком и давится, что сильно пугает взрослых. Если же на корень языка попадают волокна мяса или овощей, начинаются позывы к рвоте.

Попробуйте в промежутке между основными кормлениями дать половинку банана. Он вкусный, мягкий, легко разминается языком в привычную кашицу. Через несколько дней предложите внуку соленую сушку, обязательно твердую. Она вызовет сильный приток слюны, и ребенок начнет ее часто сглатывать вместе с размоченными кусочками бублика. Смысл всех этих манипуляций прост — отучить малыша бояться глотать комочки пищи. Месяц-другой, и он будет принимать любую пищу.

У СЫНА АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

Перестала кормить грудью годовалого сына, и у него тут же появился сильный атопический дерматит. Аллергия на сладкое, яркое, мучное, на все, что содержит крахмал. Чем его кормить?
Анастасия, Астраханская обл.

При атопическом дерматите нарушается микрофлора кишечника. Ее нормализуют кисломолочные напитки: бифидокефир, ацидофилин, биолакт. Используйте в питании ребенка патиссоны, капусту (белокочанную, цветную, брокколи, брюссельскую), тыкву со светлой мякотью, другие овощи зеленой и белой окраски, подсолнечное, оливковое, кукурузное масла. Варите каши из гречневой, кукурузной, рисовой, ячневой, овсяной круп. Мясо — индейка, крольчатина, постная свинина, конина. Очень полезны печеные яблоки.
С. К. Рябова, детский диетолог

Знаете ли вы, что...

Дети, которые учат сразу два и больше языков, начинают говорить позже. Лишь к пяти годам они нагоняют своих сверстников. Логопеды предостерегают родителей: если малыш изучает два и больше языка, это вполне может повлечь задержку его развития. Лучше, чтобы один из языков для ребенка был основным, а другой — дополнительным. Ребенок должен иметь возможность выражать свои мысли и общаться с людьми полноценно хотя бы на одном из языков.

Укрепляем иммунитет

■ ПЕРЕТРИТЕ 2 КГ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С 1,5 КГ САХАРА. ДАВАЙТЕ ДЕТЯМ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ В ТЕЧЕНИЕ 3 НЕДЕЛЬ.

■ ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ПИТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ НАСТОЙ ЯГОД ШИПОВНИКА.

■ ПЕРЕД ВЫХОДОМ В ОБЩЕСТВЕННОЕ МЕСТО ЗАКАПЫВАЙТЕ РЕБЕНКУ В НОС ПО 1 КАПЛЕ СВЕЖЕВЫЖАТОГО СОКА АЛОЭ.

Совсем маленький

Грудное молоко всегда при себе

Мамино молоко уникально и приспособлено к потребностям каждого ребенка. Оно благоприятно влияет на его нервную систему и психику.

■ Кормление грудью позволяет матери и ребенку с самого рождения установить друг с другом нежные отношения.

■ Младенец, сосущий грудь, стимулирует освобождение окситоцина, который сокращает матку и возвращает ее к нормальным размерам. Это помогает предотвратить кровотечение после родов, восстановить нормальную фигуру.

■ Грудное вскармливание удобно: молоко всегда нужной температуры, всегда при себе — в любой момент есть возможность покормить проголодавшегося малыша. Материнское молоко не может скиснуть или испортиться в груди.

■ Немецкие специалисты советуют кормить ребенка грудью ровно столько, сколько он находился в материнской утробе, то есть 9 месяцев.

■ Французские детские психиатры убеждены: вскармливание малыша грудью должно закончиться в 7 месяцев.

■ Российские исследования показывают, что к году молоко теряет свою первоначальную питательную ценность, кроме того, отучать ребенка от груди в более позднем возрасте гораздо сложнее.

■ Окончательное отнятие от груди может стать серьезным испытанием для младенца. Поэтому очень важно, чтобы в эти дни мама чаще брала малыша на руки, целовала, обнимала, играла с ним, кормила с ложечки. Чтобы он чувствовал, что по-прежнему дорог ей и любим.

Советы для детей и их родителей

КАК НЕ ПОПАСТЬ В ОПАСНУЮ СИТУАЦИЮ И НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ПРЕСТУПНИКА.

В этом помогут четыре правила.

1. Не разговаривай с незнакомцами, не впускай их в дом.
2. Не заходи с ними в лифт или подъезд.
3. Не садись в машину к незнакомцу.
4. Не задерживайся на улице после школы, особенно вечером.

Ребенку нужно объяснить, что незнакомец — это любой человек, которого он не знает. Даже если незнакомец назовет ребенка по имени, скажет, что пришел по просьбе его мамы, предложит конфету, поиграть в компьютер, на все предложения нужно отвечать отказом. Если незнакомец просит пройти с ним и позвонить в квартиру, потому что ему не открывают, ни в коем случае нельзя этого делать. А в случае опасности кричать «Я его не знаю!», бежать в людное место, звонить родителям или обратиться к полицейскому. Придумайте семейный пароль, который будете использовать при звонке как сигнал опасности.

Ваш ребенок должен:

* всегда предупреждать, куда он идет, где будет и во сколько вернется. По вечерам встречайте его;
* в общественном транспорте садиться ближе к водителю и не вступать в разговоры с пассажирами;
* не играть в заброшенных домах;
* двигаясь вдоль дороги, идти навстречу транспорту, а увидев впереди шумную компанию или пьяного, изменить маршрут;
* добираться до дома известным транспортом.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ВНЕЗАПНО ОТКАЗЫВАЮТ НОГИ...

Уже несколько лет я бегаю по врачам, и ни один из них не поставил никакого диагноза! Дело в том, что у меня отказывают сразу обе ноги, и я падаю. Полежу или посижу минут 15, потихоньку встаю и иду дальше. А в последнее время начали отказывать и руки. Делал МРТ, но врачи говорят, что все отлично, — здоров. Лежал в больнице, но после лечения стало еще хуже, — начала сильно кружиться голова. Что делать? К кому обращаться? С этой болячкой не могу работать, группу тоже не дают, так как нет диагноза.

Игорь, Казахстан

ДОСТАТОЧНО ЛИ ТОЛЬКО ДИЕТЫ ПРИ ПРЕДДИАБЕТЕ?

Недавно сдала анализы, и выяснилось, что у меня нарушение толерантности к глюкозе, а также пограничное значение сахара натощак. Врач-эндокринолог сказал, что нужно соблюдать диету — и все. У меня вопрос к людям, у которых такое же состояние, как у меня, — преддиабет. Что вам советуют врачи? Как вы лечитесь? Или просто нужны диета и физкультура? Спасибо всем, кто откликнется!

Анастасия, Воронежская обл.

УСЛЫШАЛА ОТ РОДНЫХ ТО, ЧТО НИКОГДА НЕ ОЖИДАЛА УСЛЫШАТЬ

Меня стали сильно раздражать мама и бабушка. Я замужем, но муж зарабатывает мало, поэтому они им недовольны и всегда против него. Год назад я устроилась на новую работу. Директор — богатый человек, женат, есть ребенок. Предложил как-то «поехать с ним», но я отказалась. Поделилась этим с мамой, а та с бабушкой. И услышала от них то, чего не ожидала услышать от родных: «А почему ты не поехала? Там же столько денег!» И вот уже год долбят меня: «Ты никчемная, привязалась к этому нищеброду (то есть к мужу)», «Как тебе он может нравиться?! Ты подумай о деньгах!», «Ну и что, что ребенок и жена? Кого это когда останавливало?» — все это дословно. Мне противно, что такое говорят мои близкие люди.

Бабушка вообще предложила родить ребенка от богатого, чтобы деньги из него тянуть. Но ведь еще никто не отменял закон бумеранга! Я лично считаю, что на чужом несчастье счастья не построишь. Как же могут такие гадкие советы давать родной дочери и внучке?!

Директор меня не обижает. После того как отказала, относится ко мне хорошо, больше не делает намеков. Да и я уже про это думать забыла, но ведь все время напоминают. Может, я и сто раз дура, но дорожу своей семьей. Никогда не была корыстной и презираю таких девушек, которые уводят мужей от жен и детей. А мама с бабушкой до сих пор не отстают. Боюсь, что своими разговорами разрушат мою семью — ведь человека можно в чем угодно убедить, если постоянно об этом говорить. Что мне делать?

Без подписи, Самара

Что поменяется в жизни отца после замены хрусталика?

Через два месяца моему папе предстоит операция из-за катаракты — будут менять хрусталик. Он волнуется, я немного нервничаю. Пока отцу заменят один хрусталик, но потом рано или поздно, когда катаракта созреет на другом глазу, то и второй. То, что после операции нужно ограничить физические нагрузки, капать в глаза лекарства, я знаю. Вопрос в том, сколько по времени нельзя трудиться? Как долго заживает глаз? Папа живет в деревне, зимой можно и отдохнуть. Хотя просто валяться на диване не получится. А потом? Хочу понять, что поменяется в жизни отца. Хочется узнать мнение тех, кому пришлось пройти через такое. Очень жду советов от читателей моей любимой газеты.

Н. О. Пантелеева, Вологодская обл.

УЖЕ ГОДА ДВА МНЕ ПОСТОЯННО НЕ ХВАТАЕТ ВОЗДУХА...

Приходится делать как бы дополнительный вдох. Плюс к этому заложены нос и уши. Насморка нет, температуры тоже. Делала тест на вдыхание воздуха — показатели в норме. К пульмонологу терапевт направление не дает, говорит, что нет показаний. Из-за нехватки кислорода постоянно ощущаю легкое головокружение. Во время физических нагрузок чувствую себя как рыба без воды — приходится бегать с открытым ртом. Питаюсь нормально, воды пью достаточно. Анализы крови, состояние внутренних органов в норме, без патологий. А чувствую себя плохо, все время слабость. Еще постоянно в горле стоит ком. Иногда очень сильно распирает, становится тяжело сглатывать. Головокружение усиливается, не чувствую под ногами земли — все плывет... Куда мне обратиться? Кто может помочь? Подскажите, дорогие читатели! Заранее всем благодарна за отклики.

Мария, Кемеровская обл.

ВРАЧИ СКАЗАЛИ, ЧТО РОЖУ ЛЕЧАТ ТОЛЬКО БАБКИ ЗАГОВОРАМИ

У моего папы недавно опухла нога, гной скопился в одном месте. Поднялась температура, жар, пропал аппетит. Вся наша семья умоляла его пойти в больницу — бесполезно. Через неделю все же пошел. Врачи поставили диагноз рожа, сказали, что ее лечат только бабки заговорами. Мол, рожа неизлечима, затихает на некоторое время, а потом снова появляется.

Вычитала, что рожа — это порча. Стали думать, кто мог ее навести. Недавно ехали в поезде в Омск. Стали рассаживаться на свои места. Родители сцепились с одной женщиной, которая ехала с внуком. Она заняла наши нижние места, а у нее были верхние. Я убеждала родителей, что могу залезть наверх, — бесполезно. А женщине оставалось ехать всего два часа до Барнаула. Родители так по-хамски с ней поступили. А по приезде в Омск все и случилось... Но при чем тут порча?! И почему о ней даже хирург сказал? Папу жалко... Люди добрые, подскажите, как лечить рожу, чтобы она оставила отца в покое и никогда больше не возвращалась? А еще обращаюсь к той женщине, которая ехала с внуком вместе с нами. Может, вы читаете мое письмо? Ну простите моих родителей! Дай бог вам здоровья! Нельзя же так, нельзя!

И. Епифанцева, Омск

Поделитесь опытом

Очень хочу, чтобы Егорка встал на ноги

Такая история

Мне 29 лет, есть 6-летняя дочка, слава богу, здоровенькая. Когда решили родить второго ребенка, бросила пить противозачаточные, но месячные не начались.

Из женской консультации отправили на УЗИ, после подозрения на внематочную положили в больницу. Беременность подтвердилась, стали лечить воспаление труб. Уколами и таблетками в течение 10 дней вызывали месячные, но так и не вызвали. Назначили свечи и выписали домой. Дома пролечилась, но ничего не изменилось. Сделала очередной тест на беременность (до больницы тоже делала, и он показал одну полоску). И — о, чудо! — желанные две полоски! Но радость была недолгой, началась паника, появился страх. Ведь в меня столько лекарств вкололи!

Перестала доверять своим врачам, поехала в другой город и сделала УЗИ. Беременность подтвердилась, срок 8-9 недель. Не знала — радоваться или плакать. Начались обследования, анализы, консультации... Врачи заверили, что все в норме, лекарства на плод никак не повлияли и можно рожать.

Беременность протекала хорошо и легко. Настал срок родов, а сынок не торопился. Меня положили в патологию, стали стимулировать роды таблетками. После второй начались схватки. Через пару часов они стали просто дикими. Прокололи пузырь и отправили в родзал. Схватки усилились, а раскрытия не было. В общем, тужилась я долго, а родить сама так и не смогла. В итоге экстренно прокесарили. Очнулась от наркоза глубокой ночью. Пришла акушерка и сказала, что мой малыш в палате интенсивной терапии. Родился еле живой, измученный. На следующий день сыночка увезли в реанимацию. Выписали нас через 22 дня.

В 4 месяца Егорка не пытался переворачиваться. Пошла с ним к неврологу, он назначил курс массажа. Перевернулся сынок только в 5,5 месяца. И дальше этого не пошло: он не сидит, не ползает, не встает на четвереньки и, конечно же, не ходит. Педиатра наши проблемы не интересовали, на все жалобы она, мягко говоря, отмахивалась.

Объездила я с Егором практически всех неврологов области, и никто даже не намекнул на ДЦП. Когда малышу исполнился год, поехали к областному неврологу, который и озвучил страшный диагноз — ДЦП, спастический тетрапарез средней тяжести, ранний резидуальный период. У меня был шок, истерика! Узнала, что это очень тяжелое заболевание и, возможно, ребенок пойдет года в четыре. Не знаю, куда мне обратиться, что делать? Прошу советов, как быть дальше?

Сейчас Егорке год и два месяца. Он ползает на животе, встает на четвереньки и немного проползает. Сидит с круглой спинкой минут пять, потом заваливается, но сам не садится. Умеет вставать на колени, держась за опору, говорит «да», «иди», «дать». Ходит, когда держишь его за ручки, но самостоятельно совсем не стоит, не может удержать равновесие. Кушает и спит хорошо, весит 10,5 кг при росте 80 см. Собирает пирамидки, катает машинки, листает книжки. Врачи говорят, что интеллект не задет.

Делали электроэнцефалограмму, компьютерную томографию. Со слов врачей, все результаты в норме. Слух и зрение отличное, косоглазия нет. Тогда почему у нас столько проблем? Дома занимаемся, делаем гимнастику, упражнения на мяче, носим ортопедическую обувь (из-за плоско-вальгусной деформации стопы). Егорка перебирает ручками фасоль, ходит по массажному коврику. Каждый день играет в сухом бассейне с маленькими колючими мячами. Делаю ему массаж душем. Учимся садиться из положения лежа на спине, приседаем, делаем наклоны вперед. Очень хочу, чтобы Егорка встал на ноги! Какое лечение может помочь? Кто сталкивался с подобным? Мне очень важно мнение каждой мамочки! Поделитесь, пожалуйста, своим опытом!

Ирина, Кемеровская обл.

Крик о помощи

Болезнь не должна подписать сыну приговор

Мой сын перенес операцию на головном мозге — стереотаксис. Специалисты знают, что это такое. По-другому — криодеструкция мозга жидким азотом при температуре -70°С.

Прошло 4 года, а обещанные врачами новые связи в головном мозге не образуются. Сделали МРТ и выявили помимо прочего атрофию.

Нужен невролог или нейрофизиолог, который в этом разбирается. Сыну нужна реабилитация, а может, уже и лечение.

Отзовитесь, доктора, кто может помочь! Люди добрые, может, кто знает таких врачей от Бога? Помогите! Сыну 25 лет. Болезнь не должна подписать ему приговор.

Татьяна, Кинель

Спешим помочь

ЕЩЁ НЕИЗВЕСТНО, ЧТО ЛУЧШЕ — АККУРАТНАЯ РОДИНКА ИЛИ ШРАМ

Для Анжелы из Краснодарского края, автора письма «На теле много плоских родинок» («Айболит» №15 за 2018 г.).

Я считаю, что плоские родинки, которые как веснушки, лучше не трогать. Если размер родинки вызывает беспокойство или если родинка постоянно травмируется (натирается воротником, лямкой бюстгальтера), тогда да. У меня тоже много родинок, но никогда не возникало мысли удалять плоские — есть и есть. А выпуклые удаляла, но не всегда удачно. На шее сзади были аккуратные две родинки, удалила — шрамы! Сколько слез было и терзаний, когда все это заживало... Поэтому еще неизвестно, что лучше — аккуратная родинка или шрам. Просто наблюдайте за ними и по возможности прячьте от солнца.

Ольга, Кострома

Болит горло? Смешайте по 1 ст. ложке натертых яблока и луковицы. Добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

НАЛЁТ МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ ИЗ-ЗА НЕПОЛАДОК С ПЕЧЕНЬЮ

Для Инги из Брянской обл., автора письма «Налет на языке не исчезает» («Айболит» №19 за 2018 г.).

Курю уже много лет, но никогда никаких ранок и тем более налета на языке не было. Может, у вас молочница и с курением это не связано? Проверьте желудок и кишечник. Знаю, что налет может появиться из-за неполадок с печенью и желчным пузырем.

Ольга, Ростовская обл.

ЖИВУ КАК В КОШМАРЕ, ОТ ОДНОЙ БОЛЯЧКИ К ДРУГОЙ

Для Веры из Ленинградской обл., автора письма «Никак не могу решить — удалять миндалины или нет?» («Айболит» №6 за 2018 г.).

У меня была операция по удалению миндалин. Два года до этого страдала ангинами, температура постоянно держалась 37-37,5°С. Она сопровождалась чувством жара, усталости, опоясывающими головными болями, полным бессилием. После операции два месяца восстанавливалась. Потом начались не менее ужасные вещи. Держалась повышенная температура, каждые две недели болела ОРВИ. Остались та же усталость, бесконечное чувство жара. Через полгода сделали криодеструкцию остатка лимфоидной ткани, и снова месяц реабилитации. Продолжаю болеть примерно с теми же интервалами. Последний мой диагноз — острый назофарингит, ларинготрахеит, бронхит, ОРВИ. Живу как в кошмаре, от одной болячки к другой...

Перепробовала кучу способов лечения, прошла уйму врачей. Уволилась с работы, почти ничего не делаю. Чаще всего лежу из-за постоянной слабости. И этот кошмар длится уже 4 года после удаления миндалин. Своего лор-хирурга частенько вспоминаю недобрым словом. После удаления миндалин у меня началась хроническая простуда, проявляющаяся назофарингитом. Если чуть переохлаждаюсь, инфекция сразу же переходит на трахею и бронхи. Наверное, есть и такие люди, которым удалили миндалины, и они живут счастливо. Все-таки организм у всех разный, а оперируют всех под одну гребенку.

Н. Мамухина, Орловская обл.

Есть простой способ избавиться от колики — выпить сладкого чая и встать на четвереньки

Для Н. Р. Пустовалова из Кемеровской обл., автора письма «Как справляться с почечной коликой?» («Айболит» №1 за 2018 г.).

Уролог выписала вам «Канефрон-Н» — это для профилактики мочекаменной болезни. Значит, в анализе есть песок или кристаллы. Выгнать их помогает «Ксидифон» в каплях. «Диклофенак» снимает суставные боли, а при почечной колике помогает «Но-шпа» или дротаверин (сразу 2 таблетки).

Есть простой и эффективный способ избавиться от колики — выпить бокал горячего, очень сладкого чая и встать на четвереньки. При такой позе расширяются протоки, моча попадает по мочеточнику в мочевой пузырь, и боли быстро проходят. Для профилактики периодически пейте мочегонные сборы.

* Смешайте по 1 ст. ложке травы спорыша, хвоща полевого, пастушьей сумки, листьев подорожника, брусники и березы. Залейте 1 ст. ложку сбора 400 мл кипятка, томите на водяной бане 10 минут, настаивайте 1 час. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды или через 40 минут после. Курс лечения — 1-1,5 месяца, затем 10 дней перерыв и повторите.

* Залейте 2 ст. ложки (с горкой) травы пол-палы (эрва шерстистая) 0,5 л кипятка. Настаивайте под плотной крышкой 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды в течение месяца. Затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите курс.

Вам надо наблюдаться у хорошего уролога. Моей правнучке от прапрабабушки по наследству досталось заболевание почек. В моче соли и кристаллы. Кроме общего анализа, который сдаем каждые три месяца, раз в год назначают анализ мочи по Нечипоренко, по Зимницкому, суточную мочу на выделительную функцию, объем и содержание солей и обязательно УЗИ. Кристаллы бывают разные — уратные, фосфатные и оксалатные. В зависимости от их состава уролог рекомендует соответствующую диету. Также советуют пить жидкости в сутки в 2 раза больше нормы. Кроме воды, это могут быть несладкие компоты, зеленый чай, клюквенный и тыквенный соки, в сезон надо есть арбузы и дыни.

Л. А. Кудряшова, Ставрополь

Старалась не бежать к дочке по первому писку и не хватать на руки

Для Вероники из Московской обл., автора письма «Как все успевать, если ребенок не слезает с рук?» («Айболит» №19 за 2018 г.).

Меня выручал слинг (лоскутная переноска для детей, которая надевается на плечо). Гладить вещи перестала, когда дочке было два месяца. Ложилась спать вместе с нею. Посуду мыла в посудомойке, еду готовила в мультиварке. Месяца в три малыша уже можно класть на игровой коврик, давать ему погремушки, тогда будет легче. В первые два месяца, конечно, тяжело. Еще выручает мобиль над кроваткой — освобождает на 10-20 минут. Потом на кухню можно брать шезлонг (у кого-то качели).

Доченьку свою кормила грудью, но по режиму. Добилась того, что ребенок спал ночами — с двух месяцев не знала, что такое недосып. Еще старалась не бежать по первому писку и не хватать на руки. Конечно, если только у малышки не болел животик или еще что-то. Надеюсь, что мой опыт вам пригодится.

Ирина, Ставропольский край

Для лечения нужно найти медную пластинку. Это ваше спасение, Георгий!

Для Георгия из Кемеровской обл., автора письма «Уже 4 года живу с пяточной шпорой» («Айболит» №8 за 2018 г.).

Мне тоже довелось пережить такие мучения. Два с половиной года пыталась избавиться от разламывающей боли. Перепробовала десятки народных средств — не помогли, как и ортопедические. Физиолечение оказалось малоэффективным. Когда сделали гормональный укол в пятку, три недели чувствовала себя счастливым человеком — действительно помогло. А потом все началось сначала. Врач только развел руками. И тут на глаза мне попалась маленькая заметка с обнадеживающим заголовком: «Лечим шпоры по Ванге». Для лечения нужно найти медную пластинку, и это оказалось непросто. Но мир не без добрых людей, помогли.

Вот как я лечилась. Вечером, перед сном, садилась на кухне возле электрической плиты. Нагревала медную пластинку на конфорке, брала ее пинцетом, клала на старую книгу и пяткой (тем местом, где шпора) наступала. Если горячо, можно подложить хлопчатобумажную ткань. Держала до тех пор, пока пластинка не становилась чуть теплой. Потом снова нагревала, ставила пятку — и так три раза. Полный курс лечения — 10 дней. Вы не поверите, но уже на пятый день я ходила нормально, смело наступая на пятку. Хотя до этого 2,5 года ковыляла, потому что могла наступать только на носок. А кошмарные ночные боли исчезли еще раньше, не стало и опухоли на щиколотке.

Курс я провела полностью, лечилась все 10 дней, чтобы закрепить результат. Сначала мне было любопытно, что случилось с моей мучительницей-шпорой. Не могла же она бесследно исчезнуть? Ведь была такая огромная, что врач, взглянув на рентгеновский снимок, сказал: «Ого! Прямо Эверест какой-то!» А сейчас, когда прошло уже пять лет, мой интерес как-то поостыл... Ведь самое главное — не болит! Так что, Георгий, ищите медную пластинку — это ваше спасение. Удачи в лечении!

Татьяна Павловна, с. Волчиха, Алтайский край

Пригодится

■ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АРИТМИИ 2 СТ. ЛОЖКИ МЕЛИССЫ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ЧАС. ПЕЙТЕ ПО 100 МЛ 2 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ ЖЕЛУДОЧНЫХ КОЛИКАХ ЗАЛЕЙТЕ ДЕСЕРТНУЮ ЛОЖКУ СУХИХ ЦВЕТКОВ ТЕРНА СТАКАНОМ КИПЯТКА, ДАЙТЕ ОСТЫТЬ И ПЕЙТЕ ПО 150 МЛ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

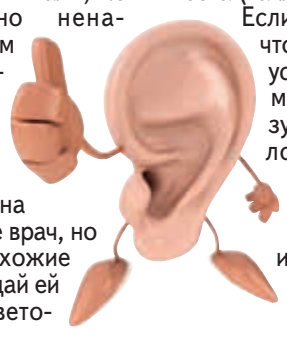
■ БЕСПОКОИТ РАДИКУЛИТ? КУСОК ПЛОТНОЙ МЯГКОЙ ТКАНИ СМОЧИТЕ СОКОМ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ И ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ, ТЕПЛО УКУТАВ.

В СТАРИНУ БОРОДАВКИ ВЫВОДИЛИ, ПРИКЛАДЫВАЯ К НИМ ПЕЧЕНУЮ ЛУКОВИЦУ, СЫРОЙ КАРТОФЕЛЬ, ЯБЛОКО.

У меня уши чесались до крови...

Для Е. А. Щегловой из Казахстана, автора письма «У меня уже пару лет чешется ухо» («Айболит» №17 за 2018 г.).

Чесались так, что на ранках появлялась корка. На ночь закрывала ваткой, а наутро она присыхала так, что с адской болью отрывала ее вместе с кожей. И снова образовывались болячки, сочилась какая-то непонятная жидкость. В общем, жуть! Уши шелушились, выглядели ужасно. Бывали, конечно, улучшения, но ненадолго. Ходила к двум разным отоларингологам в разных городах, оба выписывали дорогие мази, но толку от них не было.

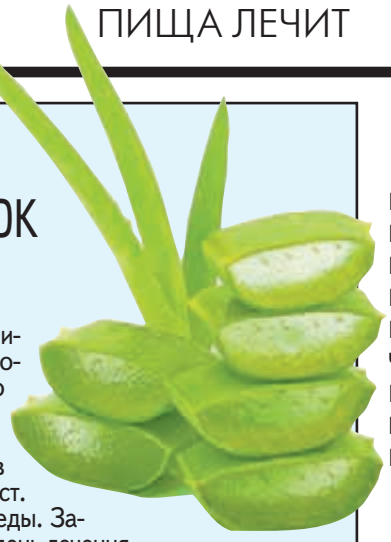


И тут случайно одна моя знакомая (она не врач, но у ее дочки были похожие проблемы с кожей), дай ей Бог здоровья, посоветовала попробовать крем «Кутивейт» (именно крем, а не мазь). Дополнительно посоветовала принимать какие-нибудь противоаллергические таблетки. Я все купила. «Кларитин» пила по 1 таблетке в день в течение 10 дней и наносила крем на проблемные места (также в течение 10 дней). Если честно, мало верила, что это поможет. Уже так устала от проблем с ушами, от бесконечного зуда! Но лечение помогло! Зуд и шелушение прошли, из ушей ничего не течет. Надеюсь, это навсегда! Желаю и вам скорейшего выздоровления.

Мария, Таганрог

При гипертонии

В мёд добавим сок алоэ и коньячок



Порежьте на дольки, как в чай, 10 чистых лимонов средней величины и сложите в 3-литровую банку. Добавьте по 0,5 л меда, сока алоэ и спирта (коньяка или водки). Банку закройте капроновой крышкой и поставьте в темное место на 40 дней. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Заметное улучшение наступает на 10-й день лечения.

Аппетитная тыква с мёдом

Пропустите через мясорубку 1 кг очищенной мякоти тыквы вместе с 3 крупными сочными лимонами с тонкой кожурой, но без семечек. Хорошо размешайте с 1 кг сахара, а лучше меда. Храните готовую смесь в плотно закрытой стеклянной банке в темном прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

БЕЖАТЬ ПОЗАДИ ПАРОВОЗА НИЧУТЬ НЕ УМНЕЙ, ЧЕМ БЕЖАТЬ ВПЕРЕДИ НЕГО.

Сам себе доктор

● При бронхите пропустите через мясорубку 3 луковицы, добавьте 1 стакан сахара, дайте немного постоять, перемешайте и варите на медленном огне, как варенье, 10 минут. Остудите, добавьте 1 ст. ложку меда и перемешайте. Ешьте по 2 ст. ложки 3 раза в день, запивая чаем.

● Для профилактики простуд и недостатка витаминов полезна паста из истолченных или пропущенных через мясорубку свежих ягод калины, смешанных с большим количеством сахара. В таком продукте хорошо сохраняется витамин С.

● От энуреза разведите 1/2 стакана овсяной муки 1 стаканом нежирного молока, добавьте 1/4 стакана измельченного изюма. Доведите смесь до кипения, слегка остудите и выпейте горячей. Повторяйте как можно чаще.

После такого очищения печень «вздохнёт» с облегчением

Я противница очищения печени и желчного пузыря при помощи оливкового масла и лимонного сока — слишком рискованно. Я использую другой, более мягкий метод. Тщательно мою 1 кг красной свеклы, очищаю и нарезаю. Также вместе с кожурой нарезаю 1 большой лимон и вместе со свеклой пропускаю через мясорубку. Сок отжимаю, а жмых заправляю 3 ст. ложками растительного масла и ем понемногу вместо салата. Сок же смешиваю с 2 л воды — получится 3 л напитка. Выпиваю этот объем в течение дня до еды. Такое очищение провожу 2 раза в год. После него печень «вздохнет» с облегчением, да и для всего организма это полезно.

И. Исмаилова, Чувашия

Ломтик хлеба с молоком от больного горла

Однажды на даче у меня сильно заболело горло. Я полоскала его раствором воды с содой, но лучше не становилось. Время было позднее, лекарств под рукой не было. Позвонила подруге, которая собирает рецепты народной медицины. Она научила меня, как вылечить горло хлебом. Правда, я не сильно верила в успех этого лечения, но решила попробовать. Вскипятила молоко, нарезала ломтиками белый хлеб (лучше использовать слегка подсохший, вчерашний). Ломтик опустила в горячее молоко и, когда он пропитался и остыл до терпимой температуры, медленно съела его. Делала так не меньше шести раз в день. И что самое удивительное — помогло!

И. В. Яковлева, Нижегородская обл.

■ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ НАТЕРТУЮ ЛУКОВИЦУ СМЕШАЙТЕ С 1/2 СТАКАНА САХАРА, НАСТАИВАЙТЕ СУТКИ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ЧАС ДО ЕДЫ.

■ В КАЧЕСТВЕ СЛАБИТЕЛЬНОГО ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАПОРАХ ВЫПИВАЙТЕ УТРОМ НАТОЩАК ПО СТАКАНУ ОГУРЕЧНОГО РАССОЛА.

■ ПРИ ОТЕКАХ НАЛОЖИТЕ НА ПРОБЛЕМНЫЕ МЕСТА ТЕРТЫЙ КАРТОФЕЛЬ, ОБМОТАЙТЕ СВЕРХУ ГРУБОЙ ТКАНЬЮ.

Намотай на ус — **Советы диетолога**

Яблочный чай — + осенний лекарь

ОСЕНЬ — ТАКАЯ ПОРА, КОГДА ХОЧЕТСЯ ПОБАЛОВАТЬ СЕБЯ ВКУСНЫМ, АРОМАТНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ ЧАЕМ.

Кому полезен такой чай

Напиток из яблок обладает теми же свойствами, что и спелые свежие фрукты. В нем есть витамины А, РР, К, Е, группы В, пектины, фруктоза, флавоноиды, кальций, цинк, магний... Единственное отличие — отсутствие аскорбиновой кислоты и растительной клетчатки, которые расщепляются при термической обработке. Это находка для тех, кто не любит свежие яблоки или у кого чувствительные зубы.

■ Калорийность плодов на 100 г составляет всего 47 ккал, поэтому чай с яблоками можно использовать в диете для похудения. Он не только помогает расщеплять жиры и бороться с чувством голода, но и наполняет организм энергией.

■ Яблочный чай выводит из стресса, успокаивает нервы. Это отличный антидепрессант.

■ Регулярное употребление яблочного чая повышает иммунитет, увеличивает количество кислорода в организме, поддерживая его активным и здоровым. При простуде и кашле этот напиток буквально изгоняет болезнь из организма.

■ Чай с зелеными яблоками эффективен при гастрите, изжоге, отрыжке и болях в желудке. Если приготовить его с кислыми яблоками, он поможет тем, у кого пониженная кислотность и запоры.

■ Яблоки — хорошее бактерицидное и противовоспалительное средство, поэтому яблочный чай помогает при остром и хроническом колите, инфекционных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дизентерии.

■ Яблоки содержат пектины, которые заставляют вялый кишечник работать активнее, что не позволяет накапливаться ядам в организме. Для тех, кто трудится на вредной работе, чай с яблоками — настоящее спасение, так как пектин уничтожает в организме мышьяк, свинец и другие вредные элементы.

■ Яблочный чай — мочегонное и желчегонное средство. Его полезно пить для очищения организма, при авитаминозе и малокровии, подагре и хроническом ревматизме.

ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ ПОНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ВРЕДНОГО ХОЛЕСТЕРИНА В ОРГАНИЗМЕ, ПОЛЕЗЕН ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ. ОН ПРОСТО НЕОБХОДИМ ЛЮДЯМ, ПЕРЕНЕСШИМ ИНФАРКТ.

Как правильно приготовить напиток

Чай с яблоками можно готовить, предварительно очистив кожуру, если фрукты куплены на рынке. Но если вы вырастили их в собственном саду, очищать не нужно. Яблочная кожура богата кверцетином, который считается антиоксидантом, снимает отеки, воспаления и спазмы, предупреждает возникновение раковых опухолей.

Два больших яблока порежьте на дольки. Залейте 2 л воды и варите 5 минут. Дайте немного остыть и добавьте корицу и мед по вкусу. К напитку можно добавить черный, зеленый чай или каркаде, даже лимонный или апельсиновый сок. Все это усилит его вкус и пользу.

И. В. Разумовская, врач-диетолог

От козочки молочко

Рекомендуем

*** Если печень нездорова...** Ежедневно пейте натощак по 1 стакану смеси козьего молока со свежевыжатым морковным соком (1:1). Завтракайте не раньше чем через час после этого. Пейте до улучшения самочувствия.

*** При пониженной кислотности желудочного сока.** В 1/2 стакана горячего козьего молока добавьте 1 чайн. ложку растопленного меда, охладите до 15°С. Пейте 2-3 раза в день за час до еды. Этот напиток снимает боль и препятствует возникновению запоров.

*** При псориазе.** Налейте в кастрюлю козье молоко, доведите до кипения и держите на медленном огне 5 минут. Молоко слейте в другую посуду, а белый налет, оставшийся на стенках кастрюли, соберите и смазывайте им пораженные места.

*** При воспалении поджелудочной железы.** Подогрейте простоквашу из козьего молока и на всю ночь поставьте компресс на область живота.

*** Болит голова?** Смешайте 1 стакан козьего молока с 1 ст. ложкой ягод калины, протертой с 1 чайн. ложкой меда. Смесь принимайте 1 раз в день. При гипертонии дозу можно увеличить до 2,5 стакана в день.

*** От мигрени.** Разбейте в стакан свежее куриное яйцо, разболтайте, залейте кипящим молоком и выпейте. Делайте так в течение недели.

Гречка при диабете

Эта крупа при диабете может заменить хлеб и картофель. Она быстро насыщает, и чувство сытости сохраняется долгое время. Гречка низкокалорийна и имеет невысокий гликемический индекс — 55 единиц.

ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ

2 стакана вареной гречки, 2 яйца, 1/2 стакана молока, свежее яблоко, стакан муки, 1 чайн. ложка соды, щепотка соли, 50 г растительного масла.

Взбейте яйца с солью, молоко и муку с содой. Гречневую кашу растолките толкушкой или измельчите блендером, яблоко нарежьте кубиками, добавьте растительное масло и высыпьте все это в тесто. Жарить оладьи можно на сухой сковороде. Подавать можно с овощами и фруктами, сметаной низкой жирности или натуральным йогуртом. Полезно запивать оладьи кефиром или простоквашей, так как эти напитки понижают гликемический индекс основного блюда.

КОТЛЕТЫ ИЗ ХЛОПЬЕВ

100 г гречневых хлопьев, 1 средней величины картофель, головка репчатого лука, зубчик чеснока, щепотка соли.

Залейте хлопья горячей водой и варите 5 минут. Получится вязкая каша. Картофель очистите, натрите и отожмите с него лишнюю жидкость, которой надо дать отстояться, чтобы сел крахмал. Воду слейте, добавьте к получившемуся крахмальному осадку остывшую гречку, отжатый картофель, мелко порубленные лук с чесноком, посолите и замесите фарш. Сформируйте котлетки, обжарьте их на сковороде или приготовьте в пароварке.

ПЛОВ С КУРИЦЕЙ

2 куриных окорочка, 500 г гречневой крупы, 100 г растительного масла, 2 луковицы, 2 моркови, 1 помидор или томатная паста, специи (зира, барбарис, черный перец, красный перец, шафран), соль по вкусу.

Промойте и просушите на кухонном полотенце гречку. Обжарьте в растительном масле куриные окорочка (жарить лучше сразу в казанке). Добавьте 2 луковицы, порезанные полукольцами, 2 крупные морковки, порезанные соломкой. Обжаривайте, пока лук и морковка не станут мягкими. Добавьте натертый на терке помидор или 1 ст. ложку томатной пасты. Жарьте, убавив огонь, еще 2 минуты. Положите специи для плова и посолите. Вскипятите воду. Обжаренные продукты залейте 2 л кипятка, засыпьте подготовленную гречку. Вода должна быть на 2 пальца выше крупы, при необходимости долейте воду. Варите 20 минут. После готовности дайте плову настояться еще 15 минут.

ПРИ ДИАБЕТЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СЪЕДАТЬ НЕ БОЛЬШЕ 6-8 ЛОЖЕК ГРЕЧКИ ЗА ОДИН ПРИЕМ. КАЖДЫЙ ДЕНЬ УПОТРЕБЛЯТЬ ГРЕЧКУ НЕЛЬЗЯ, ТАК КАК ЧРЕЗМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО СОДЕРЖАЩИХСЯ В НЕЙ УГЛЕВОДОВ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОВЫШЕНИЮ САХАРА. ПОЛЕЗЕН ТАКЖЕ ГРЕЧНЕВЫЙ ОТВАР.

Доктор пастернак

■ ОВОЩ УКРЕПЛЯЕТ СТЕНКИ СОСУДОВ И ПОЛЕЗЕН ТЕМ, У КОГО БЫВАЮТ ПРИСТУПЫ СТЕНОКАРДИИ.

■ КРОМЕ ТОГО, ПАСТЕРНАК ОБЛАДАЕТ И ПРОТИВОСПАЗМАТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЕМ.

■ ПРИ СНИЖЕНИИ АППЕТИТА И КАК БОЛЕУТОЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО ПРИ КОЛИКАХ В ЖЕЛУДКЕ ПРИНИМАЙТЕ ОТВАР ПАСТЕРНАКА.

Из хурмы готовлю салат, который питает каждую клеточку организма

Очень люблю хурму — не только за ее вкус, но и за огромную пользу, которую она может принести зимой. В хурме много пищевых волокон — растительной клетчатки. Самая вкусная — шоколадная хурма или королек. Из нее готовлю салат, который питает каждую клеточку организма минеральными веществами и витаминами, которых так не хватает в холода. А еще такой салат — источник магния, которого много как в хурме, так и в бананах. В глубокую салатницу нарезаю дольками очищенное яблоко, банан и апельсин. Большую хурму разрезаю на 5 частей и выкладываю поверх остальных фруктов. Еще одну очень спелую хурму разминаю в пюре и перемешиваю с салатом. Ставлю в холодильник, а перед подачей добавляю 2-3 ст. ложки взбитых сливок. Плюс такой заправки в том, что благодаря ей в организме из каротина, которым богата хурма, образуется витамин А. А еще в хурме есть витамины С и Р, кальций, фосфор, железо и калий. Все они улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, уменьшают хрупкость капилляров и снижают риск образования камней в почках.

И. Никифорова, Самарская обл.

Моя бабушка при любой простуде готовила такое снадобье

Пропускала через мясорубку очищенную головку чеснока, лимон с кожурой, но без косточек. Смешивала, заливала смесь 2 стаканами холодной кипяченой воды и настаивала сутки. Смесь надо принимать по 1 ст. ложке утром, натощак. Буквально за 2-3 дня, максимум за неделю наступало выздоровление. А еще при простуде ей хорошо помогала смесь из 1 яйца, 1 ст. ложки сахара или меда, 50-70 мл водки, коньяка или красного вина. Снадобье надо готовить перед сном — взбить, выпить, лечь в постель и хорошо укутаться.

П. Н. Романовская, Архангельская обл.

Школьникам на завтрак

Диетологи рекомендуют готовить по утрам для школьников каши из цельного зерна. Замочите на ночь крупу, утром поставьте на огонь, доведите до кипения, чуть подсолите, убавьте огонь до минимума. Через 30-40 минут каша готова. Или залейте крупу на ночь кипятком в термосе. Добавьте в кашу любые фрукты или сухофрукты, предварительно размоченные в воде, можно даже из компота.

РЕГУЛЯРНО УПОТРЕБЛЯЯ КАБАЧКИ, МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ ПОЯВЛЕНИЯ РАННЕЙ СЕДИНЫ. А ЕЩЕ ОНИ СПОСОБСТВУЮТ ОЧИЩЕНИЮ СОСУДОВ, УКРЕПЛЕНИЮ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ.

Прикинь на себя

Полипы в желчном пузыре

Лечебное меню

Стол №5 назначается на весь период лечения, пока принимаете лекарства, назначенные доктором. В меню ограничены холестерин, жиры, а рацион обогащен большим количеством свежих и отварных овощей, фруктов. Примерное меню на неделю.

1-Й ДЕНЬ

Завтрак: рисовая каша, компот из сухофруктов без сахара, сухарик.

Обед: суп с клецками, салат из отварной свеклы с черносливом, картофельное пюре с рыбной котлетой.

Полдник: кисель и запеченное яблоко.

Ужин: рис с овощами и куриная грудка на пару.

2-Й ДЕНЬ

Завтрак: суп молочный с лапшой, чай черный слабый с молоком и сахаром, сухарик с сыром.

Обед: рассольник со сметаной, салат из капусты, горошка, заправленный растительным маслом, вермишель с куриной паровой котлетой, отвар из ягод шиповника.

Полдник: подсушенная булочка с ряженкой.

Ужин: овощное рагу со стейком из трески, компот.

3-Й ДЕНЬ

Завтрак: каша манная, сладкая запеканка, чай зеленый.

Обед: свекольник со сметаной, салат из свежих огурцов, яиц и чернослива, пюре из картофеля с говяжьей тефтелей, морс из брусники.

Полдник: булочка подсушенная со стаканом горячего киселя.

Ужин: куриная грудка с гречкой, мятный чай.

4-Й ДЕНЬ

Завтрак: каша овсяная с курагой и черносливом, чай черный с молоком.

Обед: суп с лапшой на курином бульоне, овощной салат, вермишель с куриной грудкой, стакан отвара ягод шиповника.

Полдник: сладкая запеканка.

Ужин: тушеная белокочанная капуста с мясом.

5-Й ДЕНЬ

Завтрак: омлет паровой с помидором, чай черный, сухарик.

Обед: суп с фрикадельками, салат из тертой свеклы с черносливом, плов из курицы, компот.

Полдник: запеченное яблоко, зефир и некрепкий зеленый чай.

Ужин: овощи-гриль с отбивной из говядины под брусничным соусом.

6-Й ДЕНЬ

Завтрак: омлет паровой с зеленью и помидорами, зеленый чай с молоком, галеты.

Обед: суп-пюре из перловой крупы с курицей, котлеты куриные паровые с разварной гречневой кашей, компот из сухофруктов.

Полдник: фруктовый салат с йогуртом, отвар ягод шиповника.

Ужин: салат из свеклы, рыбные тефтели с рисом и овощами.

7-Й ДЕНЬ

Завтрак: каша манная, зеленый чай и запеченное яблоко.

Обед: суп с фрикадельками и лапшой, запеченный в фольге судак с овощами.

Полдник: кисель и крекеры.

Ужин: картофельное пюре, запеканка с курицей и овощами, компот. На второй ужин можно выпить молоко с медом и галетами.

При язве желудка

ХОРОШО промойте 2-3 картофелины, натрите на терке и отожмите сок. Разбавьте водой (1:1) и пейте утром за полчаса до еды. Лечитесь только свежеприготовленным соком.

СМЕШАЙТЕ 1 л простокваши и 1 стакан жидкого меда. Принимайте по 250 мл утром, натощак, и перед сном в течение 7-10 дней. Затем сделайте перерыв на месяц и повторите лечение.

В ТЕЧЕНИЕ месяца принимайте свежеприготовленный капустный сок — по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

С пылу с жару

С сыром выпечка будет вкуснее

СЛОЕНАЯ УЛИТКА

250 г твердого сыра, 400 г слоеного теста, 1 желток, 1 ст. ложка кунжута.

Сыр натрите на терке. Размороженное тесто слегка раскатайте в виде длинного прямоугольника и разрежьте на 4 длинные полоски. В центр каждой выложите сыр, соедините края и тщательно скрепите. На противень, смазанный растительным маслом, начиная от центра, выложите по очереди жгуты, сворачивая их улиткой. Жгуты скрепите между собой, верх смажьте желтком и посыпьте кунжутом. Выпекайте в разогретой духовке 20 минут до подрумянивания.

ПОНЧИКИ ЗОЛОТИСТЫЕ

200 г муки, 100 г сливочного масла, 300 г тертого сыра, 7 яиц, 200 г растительного масла.

Вскипятите 1 стакан воды со сливочным маслом. Подсыпая понемногу муку и помешивая, варите массу на малом огне до загустения, после слегка остудите. По одному добавьте 4 яйца и 3 желтка, каждый раз вымешивая тесто до гладкости. Растирая массу, смешайте ее с 2/3 сыра. Сформируйте пончики и жарьте их в масле до золотистого цвета. Выложите на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло, и обваляйте в оставшемся сыре.

ПЕЧЕНЬЕ С УКРОПОМ

1 стакан муки, 1/2 чайн. ложки соли, 1/4 чайн. ложки соды, 120 г тертого сыра, 100 г сливочного масла, 3 ст. ложки измельченного укропа, 1 чайн. ложка лимонной цедры.

В миске взбейте масло, сыр, укроп и цедру до однородной массы. Всыпьте смесь из муки, соли и соды, постоянно помешивая. Если тесто получается слишком жидким, добавьте еще муки. Сформуйте колбаску диаметром 2-3 см, заверните в пленку и положите в холодильник на ночь. Нарежьте колбаску на тонкие кружочки, выложите на противень и выпекайте в духовке 15 минут при 180°С до золотистого цвета.

Маринованные шампиньоны

Для маринада: 1 ст. ложка с горкой соли, 1/2 ст. ложки сахара, черный перец горошком (10 шт.), по 1 лавровому листу и гвоздике, 2 зубчика чеснока, 5 ст. ложек растительного рафинированного масла, 1,5 ст. ложки 6%-ного столового уксуса.

В кипящую воду выложите 0,5 кг шампиньонов и после закипания варите 4 минуты. Отдельно вскипятите 300 мл воды. В большой банке соедините соль, сахар, черный перец, лавровый лист, гвоздику и чеснок и залейте кипятком. Перемешайте и дайте минуту постоять. Влейте масло и уксус. Слейте с грибов воду, выложите их в банку и залейте маринадом. Оставьте до полного остывания при комнатной температуре, не накрывая крышкой. Потом закройте банку и поставьте в холодильник на 12 часов.

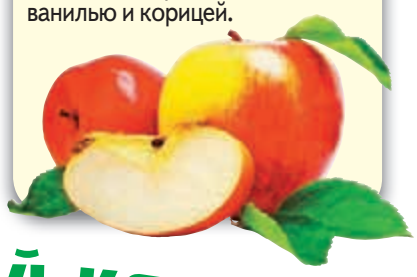
Яблоки на второе

Яблоки можно жарить, парить, печь, мариновать и солить. Вот несколько идей.

■ Из кисло-сладких и кислых плодов получается хороший гарнир к мясу и птице. Положите в кастрюлю слоями кусочки яблок и говядины, приправьте специями и тушите. Хлопот мало, а вкус блюда получится незабываемым.

■ Попробуйте нафаршировать яблоки рубленым мясом, а потом все запечь — объедение!

■ Кисловато-сладкие и сладкие плоды подходят для фруктовых супов, салатов и десертов. Особенно хорошо сочетаются с ванилью и корицей.



Про тыкву

■ ГОТОВИТЕ ДЕСЕРТЫ ИЛИ КАШУ ИЗ ТЫКВЫ? ДОБАВЬТЕ В БЛЮДО КОРИЦУ, КАРДАМОН ИЛИ МУСКАТНЫЙ ОРЕХ.

■ ЕСЛИ ДЕЛАЕТЕ ТЫКВУ НА ГАРНИР К МЯСУ, ЛУЧШЕ ВЗЯТЬ ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ ЧИЛИ, КОРИАНДР ИЛИ КУМИН.

Есть в нашей семье фирменный рецепт запеканки...

Для ее приготовления беру по 300 г сыра и шампиньонов, 2/3 стакана сливок, 2 крупные картофелины, 1 куриную грудку, 1 большой помидор, 1 яйцо, соль, специи по вкусу, растительное масло. Куриную грудку отвариваю, грибы режу ломтиками и обжариваю на масле. Картофель режу соломкой, мясо — кубиками. Помидор обдаю кипятком, снимаю кожицу, нарезаю соломкой. Смешиваю в миске картофель, мясо, помидор, грибы, половину тертого сыра, соль, специи. Выкладываю в форму для запекания, поливаю соусом из взбитого со сливками яйца, посыпаю оставшимся сыром. Накрываю форму фольгой и ставлю в разогретую до 180°С духовку на 40 минут. Затем снимаю фольгу, чтобы запеканка подрумянилась. Вместо курицы можно взять мясо, колбасу или ветчину.

И. Н. Мерцалова, Красноярск

Вкусный десерт от анемии

После рождения ребенка была сильная анемия. Лекарства не хотела принимать, так как кормила грудью. Поэтому старалась питаться так, чтобы поднялся гемоглобин. У меня есть любимый рецепт, который можно использовать даже мамам грудничков. Измельчите ядра 4 грецких орехов, добавьте тертое яблоко и 3 ст. ложки гречишного меда. Съешьте все это в течение дня в несколько приемов.

И. Коровина, Самарская обл.

Из цветной капусты

Три блюда

Салат с соленым огурцом

Цветную капусту и небольшой соленый огурец натрите на крупной терке, добавьте мелко порезанные зеленый лук, петрушку, укроп и другую зелень по вкусу. Готовый салат выложите на лист салата, украсьте нарезанной кружочками редиской, сладким перцем, кружочками помидоров и посыпьте хрустящими кукурузными хлопьями.

С сыром на гарнир

Цветную капусту разберите на соцветия и слегка отварите в подсоленной воде (но не переваривайте). Затем выньте из воды, полейте растопленным сливочным маслом, посыпьте панировочными сухарями и измельченной зеленью петрушки и укропа. Подавайте на гарнир к отварному картофелю, мясным блюдам.

Можно сделать иначе. Разобранную на соцветия цветную капусту потушите в духовке в сливочном масле. Выньте, посыпьте тертым сыром, мелко порубленной зеленью петрушки и укропа.

Запеканка с рыбой

300 г рыбного филе порежьте крупными кубиками и выдержите 30 минут в маринаде из лимонного сока. Головку цветной капусты разберите на соцветия и перемешайте с рыбой. Переложите в кастрюлю или гусятницу, полейте майонезом, смешанным со сметаной, взбитым яйцом, и запекайте в духовке 30 минут.

Аппетитно — *Для тех, кто любит посытнее*

Мясо по-осеннему

ГОВЯДИНА С ЯБЛОКАМИ

500 г говядины, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 кисло-сладких яблока, по 1 моркови и луковице, 2-3 лавровых листа, перец горошком, соль, 0,5 л бульона.

Говядину порежьте на куски. Лук, морковь и яблоки очистите. Яблоки нарежьте дольками, лук и морковь — кусочками. На дно сотейника положите масло, лавровый лист и перец. Сверху выложите часть овощей, яблок и мяса, посолите. Затем снова слоями выложите оставшееся мясо, овощи и яблоки. Залейте бульоном. Поставьте сотейник на маленький огонь и тушите говядину с яблоками 2 часа. За это время почти вся жидкость выкипит, яблоки и лук полностью растворятся.

КУРИЦА В КЛЯРЕ С БАКЛАЖАНАМИ

500 г куриного филе, 1 крупный баклажан, 3-4 помидора, по 100 г твердого сыра и панировочных сухарей, по 1 ст. ложке муки и молока, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, перец, соль, растительное масло.

Куриное филе нарежьте тонкими пластинами, посолите, поперчите. Для кляра в одну тарелку насыпьте муку, в другую — панировочные сухари. В отдельной миске взбейте яйцо с молоком, щепоткой соли и натертым чесноком. Куриные кусочки обваляйте сначала в муке, затем окуните в яичную массу и обваляйте в сухарях. Обжарьте на среднем огне до золотистой корочки и переложите на противень. Баклажан нарежьте пластинами, обжарьте и выложите поверх мяса. Сверху уложите кружочки помидоров и посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке при 190°С 10 минут.

КАПУСТНЫЕ РУЛЕТИКИ С ФАРШЕМ

1 кг белокочанной капусты, 0,3 кг мясного фарша, 2 луковицы, 1/2 ст. ложки крахмала, базилик, растительное масло, соль и перец.

Капусту разделите на листья и пробланшируйте. Одну луковицу и базилик порежьте, добавьте в фарш, посолите, поперчите. На капустный лист выложите фарш и сверните рулетиком. Рулетики обжарьте с двух сторон на растительном масле до золотистого цвета. Добавьте оставшийся измельченный лук, немного воды и тушите рулетики до готовности. В конце влейте разведенный в небольшом количестве воды крахмал и доведите до кипения.

Пригодится

■ БАКЛАЖАНЫ ВПИТАЮТ МЕНЬШЕ МАСЛА ПРИ ЖАРКЕ, ЕСЛИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ЗАПЕЧЬ ИХ В ДУХОВКЕ ИЛИ МИКРОВОЛНОВКЕ, А ПОТОМ ОБЖАРИТЬ.

■ ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬ СУБПРОДУКТЫ ОТ ЗАПАХА, ЗАЛЕЙТЕ ИХ МОЛОКОМ И ОСТАВЬТЕ НА ЧАС-ДВА.

■ КОГДА ВЫБИРАЕТЕ СЕЛЕДКУ, БЕРИТЕ С ТОЛСТОЙ КРУГЛОЙ СПИНКОЙ, ОНА САМАЯ ВКУСНАЯ.

Обедаем дома

КУРИЦА С ГРИБАМИ И РИСОМ

600 г куриного филе, 300 г шампиньонов, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 300 г риса, 3 ст. ложки соевого соуса, сок 2 лимонов, кинза, базилик, соль, перец, растительное масло.

Филе пропустите через мясорубку. Лук и чеснок мелко порубите. Грибы нарежьте на тонкие пластинки. В сковороде разогрейте 2 ст. ложки масла и спассеруйте лук до полупрозрачности. Добавьте чеснок и вместе потушите. Выложите фарш и жарьте, разбивая комочки, пока мясо не потеряет розовый цвет. Добавьте грибы и держите на огне еще 5-7 минут. Влейте сок лимонов и соевый соус, потушите еще пару минут, посолите. Перед подачей посыпьте зеленью и смешайте с отваренным в подсоленной воде рисом.

СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЁННАЯ С ПОМИДОРАМИ

3 скумбрии, 3 помидора, пучок укропа, половина лимона, соль и перец по вкусу.

Скумбрию почистите, срежьте плавники, промойте, просушите. Полейте соком лимона и натрите солью и перцем. Укроп мелко нарежьте и положите в брюшко рыбы. Оставьте на 30 минут. Помидоры нарежьте кружочками. В рыбе сделайте надрезы и вставьте в них помидоры. Смажьте рыбу сверху растительным маслом и выложите в форму, застеленную фольгой. Запекайте при 180°С 20-30 минут. Подавайте с рисом, картофелем или овощами.

ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ

1 яблоко, 300 г тыквы, полстакана молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки муки, соль, 2 чайн. ложки меда, растительное масло для жарки.

Очищенную тыкву и яблоко натрите на терке. В сковороду налейте молоко, добавьте тыкву и яблоко и тушите 3-4 минуты, чтобы молоко выпарилось. Переложите все в миску, добавьте яйцо, щепотку соли, сахар. Всыпьте муку, замесите тесто. Выпекайте оладьи на разогретом масле с двух сторон до золотистой корочки. Готовые оладьи полейте сверху медом.

На десерт

Фруктовый салат с виноградом

4 банана, нарезанных кубиками, 1 большое красное яблоко, очищенное от кожицы и нарезанное ломтиками, 2 ст. ложки лимонного сока, горсть (в сухом виде) длиннозернового риса, отваренного и охлажденного, небольшая кисть зеленого винограда без косточек (виноградины разрежьте пополам), 50 г изюма, горсть измельченных грецких орехов, 1 киви, порезанный кусочками, листовой салат.

Бананы и яблоко положите в большую миску, сбрызните лимонным соком и перемешайте. Добавьте рис, виноград, изюм, орехи и снова перемешайте. Положите на тарелки листья зеленого салата, выложите на них готовый салат, сверху украсьте ломтиками киви.

В доме малыш

КЕКСЫ С МОРКОВЬЮ

3 ст. ложки овсянки, 1 яйцо, 1 чайн. ложка разрыхлителя, сахар по вкусу, 2 ст. ложки сухого молока, 3 ст. ложки тертой моркови, 1 щепотка апельсиновой цедры, корица, ваниль.

Взбейте яйцо до однородности. Добавьте цедру, подсластите. Измельченные в муку хлопья добавьте к яйцу. Туда же всыпьте сухое молоко и перемешайте. Добавьте разрыхлитель и специи, следом морковь. Готовое тесто оставьте на 10-15 минут, затем еще раз перемешайте. Выложите тесто в формочки и отправьте в разогретую духовку. Выпекайте 15-20 минут.

РИСОВАЯ КАША С АЙВОЙ

1,5 стакана риса, 3 моркови, 300 г айвы, 100 г изюма, 3 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, соль.

Измельчите лук и морковь, обжарьте в масле. Изюм помойте, айву почистите и мелко порежьте. Рис промойте и отварите до полуготовности. Соедините с обжаренными овощами, айвой и изюмом. Разложите в порционные горшочки, посолите. Поставьте в разогретую духовку на 20-30 минут.

Котлеты из овощей

В КОНЦЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОБАВЬТЕ В СКОВОРОДУ НЕМНОГО ВОДЫ И ПОТУШИТЕ КОТЛЕТЫ НА МИНИМАЛЬНОМ ОГНЕ ПОД КРЫШКОЙ. ТАК ОНИ ПОЛУЧАТСЯ МЯГКИМИ И СОЧНЫМИ.

Рисовые с горошком

1 стакан риса, 1 банка консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 2 луковицы, растительное масло для жарки, свежие помидоры, листья салата, зелень укропа, соль, молотый перец по вкусу.

Сварите вязкую рисовую кашу, остудите. С горошка слейте воду. Лук мелко нарежьте. Все смешайте с кашей, добавьте яйца, посолите по вкусу и перемешайте. Сформируйте небольшие котлеты, обжарьте на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

Свекольные с изюмом

300 г свеклы, по 2 ст. ложки манной крупы, муки, молока и сливочного масла, 2 яйца, 0,5 стакана изюма, соль по вкусу.

Свеклу сварите, очистите, натрите на мелкой терке. Изюм хорошо вымойте. Все сложите в кастрюлю, смешайте, добавьте молоко, масло и тушите 10 минут на небольшом огне, помешивая. Затем тонкой струйкой всыпьте манную крупу и варите еще 10 минут, пока масса не загустеет. Снимите с огня, дайте немного остыть. Яйца хорошо взбейте и смешайте с приготовленным фаршем. Сформуйте котлеты, обваляйте их в муке и обжарьте на хорошо разогретой сковороде. Подавайте со сметаной.

Картофельные с морковью

1 морковь, по 2 ст. ложки консервированной кукурузы и горошка, 4 картофелины, половина луковицы, 1 зубчик чеснока, 5 ст. ложек муки, панировочные сухари, растительное масло для жарки, соль и черный молотый перец — по вкусу.

Отварите морковь и картофель в мундире, остудите. Смешайте горошек, кукурузу, мелко порезанные морковь, лук и чеснок. Картофель очистите, растолките в пюре, посолите, поперчите. Добавьте в смесь овощей и перемешайте. Смешайте муку с 1/2 стакана воды. Из овощной массы слепите котлетки. Окуните их сначала в мучную смесь, затем в сухари. Жарьте на масле.

На скорую руку

● Натрите 100 г сыра, выдавите в него зубчик чеснока, смешайте с измельченной зеленью. Тонкий лаваш нарежьте полосками длиной 15 см и шириной 10 см. Заверните в них начинку. Каждую палочку обваляйте во взбитом яйце и панировочных сухарях. Обжарьте с двух сторон.

● Смешайте 200 г творога с мелко нарезанной зеленью. Добавьте 50 г натертого на мелкой терке сыра, посолите, заправьте 2 ст. ложками сметаны. Намажьте получившейся пастой ломтики хлеба и подавайте бутерброды к столу.

● Приготовьте для своих деток вкусное и полезное лакомство — капельки из йогурта. Для этого переложите йогурт в полиэтиленовый пакет или кондитерский шприц. Выдавите капельки на лист для выпечки и поставьте в морозилку на час.

Сока получится в 2 раза больше

Чтобы выжать из лимона как можно больше сока, сперва хорошенько охлаждаю его, а потом отправляю на 15-20 секунд в микроволновку. Такой способ эффективен даже для подсохшего лимона. Еще можно покатать целый лимон по столу, при этом надавливая на него посильнее, чтобы цитрус слегка деформировался.

Людмила, Ставрополь

Диетические наггетсы

Для своей семьи я частенько готовлю наггетсы, но не по классическому рецепту. У меня они более полезные и менее калорийные. Вместо панировочных сухарей использую колотые орешки, отруби и тертый твердый сыр. И жарю их не на масле, а запекаю в духовке.

С. И. Трофимова, Белгород

Такая история

На похороны кот пошёл вместе со всеми...

Серый кот Венька с грустно-задумчивым выражением на мордочке сидел на одной из могил.

Судя по надписи на кресте, некий Петр Волошин умер два года назад в возрасте 54 лет. Возле креста деревянный кошачий домик чуть меньше собачьей будки. Рядом кастрюля с водой и пустая миска. Хозяин Вени, старый холостяк Петр, очень любил своего питомца. Кот был для него как сын. И кот отвечал взаимностью. Когда хозяин неожиданно умер от сердечного приступа, Вениамину было шесть лет от роду. Смерть хозяина он переносил очень тяжело. Его плач двое суток тревожил округу.

На похороны кот пошел вместе со всеми и даже пытался прыгнуть в могилу. В итоге так и остался на погосте, видимо, решив не возвращаться в опустевший дом. Сестра Петра, Татьяна, пыталась забрать кота к себе, но тот дважды возвращался на могилу, и на него махнули рукой. Кто-то соорудил ему за могилой домик. Татьяна пару раз в неделю приходила проведать почившего и покормить кота. Зиму кот выдерживает нормально. Шуба у него теплая, гнездо — уютное. Веню подкармливают и другие люди, которые приходят на кладбище, он тут всеобщий любимец. Пробовали его домой забрать, но кот в доме орет и обратно сбегает. Какая-то сила его тянет сюда. Словно душа хозяина здесь витает. Веня ее чувствует и по-своему с Петром общается...

И. Н. Коркина, Краснодарский край

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ВСЕГДА ДОВОЛЕН, ТО ЕГО ЖИЗНЬ ЯВНО УДАЛАСЬ. ИЛИ ОН ЧЕГО-ТО СИЛЬНО НЕДОПОНИМАЕТ.

О-о-очень богатый!

Прикинь на себя

Кто такой богатый человек? Что вообще такое — богатство? Наверное, это достаточное количество того, что для нас имеет ценность. А что же для человека по-настоящему имеет значение?

На разных этапах жизни свои ценности. В детстве мы любим игрушки и внимание родителей. В молодости хотим денег и свободы, после 30 — стабильности и понятного будущего. Однако к старости все это теряет смысл. На закате жизни всем неизменно хочется одного — любви детей и внуков.

Если же вся жизнь растрачена на карьеру, удовольствия и преходящие ценности, под вопросом может стоять не то что любовь детей, а вообще наличие тех и других. Вот и получается, что простые люди — инженеры, рабочие и все те, чей трудовой день был ограничен восьмью часами и позволял проводить с семьей больше времени, становятся настоящими богачами. Посмотрите в глаза стариков. Сколько радости они испытывают, гуляя с внучатами, находясь в кругу семьи! Это и есть богатство, которому можно лишь позавидовать. Те же, кто успел нажить лишь вещи и деньги, к старости беднеют, несмотря на все свои капиталы.

Авторитеты дают советы

А вот хамить не надо!

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ОСКОРБЛЕНИЙ, КАК СТАВИТЬ НА МЕСТО ГРУБИЯНОВ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ НЕРВОВ.

Люди лезут без очереди

Представьте ситуацию: вы стоите в очереди в магазине. Выложили покупки на ленту и на шаг отошли — поставить корзинку на входе. Возвращаетесь к кассе, а там уже обслуживают кого-то, кто просто выложил свою кучу товаров впереди ваших, а кассирша сделала вид, будто вас вовсе не было. Так и хочется спросить: «Позвольте, это что?!» А наглые покупатели еще и издеваются, мол, никто не обязан замечать ваше барахло, выпейте валерьянки, хотя лучше яду, а то шуму от вас много. Единственное, что получается, — пробормотать в ответ: «Как вам не стыдно!» А так хочется проорать что-нибудь эффектное. Как правильно реагировать на такое?

Психолог: «Не всех людей можно поставить на место. Есть такие профессиональные хамы, — «тролли», которые в жизни больше ничем не занимаются. Можно научиться хамить им в ответ, но это уже манипуляции. Научитесь вырабатывать в себе внутреннее спокойствие и адекватный контакт с реальностью. Люди, которые лезут без очереди, ведут себя как подростки. Вступать в переговоры с обнаглевшими детьми можно только с позиции старшего. Если человек провоцирует на хамство, можно предложить: «Давайте успокоимся и разберемся, что произошло». «Как вам не стыдно!» — тоже хороший вариант, если произнести эту фразу спокойно, с достоинством. Кричать что-то в ответ — это присоединяться к хаму, опускаться на его уровень. И после воплей только будете чувствовать себя паршиво — дали слабинку, сорвались...»

Кажется, что какое-то дело вам не по силам? Просто начните это делать и обнаружите, что можете гораздо больше, чем думали.

«Уступи мне место!»

Часто бывает такое: едешь с работы усталая, с сумками, на каблуках. Полный автобус мужиков сидит. И тут входит человек старшего возраста, которому надо уступить место. И мимо всех бугаев она шасть к вам и давай бухтеть: «Вот молодежь! Сидят, бессовестные!»

В таких случаях хочется сказать, что вы далеко не молодежь, а еще у вас артроз, склероз и психоз! Но вместо этого вы встаете и ковыляете куда-нибудь в угол автобуса, подальше от склочной старушки.

Психолог: «Пожилая дама выбирает самое слабое звено, потому что сидящих бугаев боится. Но здесь не стыдно защитить свои границы. Можно привлечь внимание окружающих: «Посмотрите, солидная дама , а ведет себя как базарная баба!» Лучше, конечно, после этого встать и уйти, увы. Зато получите удовлетворение. Советовать ей обратиться к мужчинам бесполезно. Они в таких ситуациях резко впадают в глубокий сон».

В. А. Смирнов, психолог

Умные мысли

■ ЖИЗНЬ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА — КАК ТАРЕЛКА СУПА. ОДНИМ НЕДОЛИВАЮТ, ДРУГИЕ СЛИШКОМ БЫСТРО ХЛЕБАЮТ, У ТРЕТЬИХ ЛОЖКА С ДЫРКОЙ, У ЧЕТВЕРТЫХ ХИТРЫЕ ПРИХЛЕБЫВАЮТ, А ПЯТЫЕ ТАК МЕДЛЕННО ЕДЯТ, ЧТО ВРОДЕ ЕЩЕ МНОГО ОСТАЛОСЬ, А УЖЕ ПРОКИСЛО.

■ ЕСТЬ ДВА ВАРИАНТА — СТАНОВИТЬСЯ СТАРШЕ ИЛИ МУДРЕЕ. ВТОРОЕ НАМНОГО СЛОЖНЕЕ, НО НАД ЭТИМ НАДО РАБОТАТЬ.

Очень хорошее письмо

Что хорошего в старости?

НО ВЕДЬ БЫВАЮТ ЖЕ ДНИ, КОГДА У ТЕБЯ НИЧЕГО НЕ БОЛИТ, КОГДА ПОКОЙ В ДУШЕ И В ДОМЕ...

НЕ знаю, есть ли такое ощущение у других, но для меня годы убыстряют свой бег, и чем дольше живу, тем быстрее бежит время. Не успел оглянуться — уже 50, потом 60, 70 и вот уже почти 80 лет.

Но лично для меня старость — благо. Только после выхода на пенсию появилось много свободного времени, которого раньше хронически не хватало. Дети, работа, забота о хлебе насущном и куча проблем, требующих немедленного разрешения. В этой сутолоке некогда было думать о себе, оглянуться вокруг, заняться чем-то для души. А теперь с возрастом чаще возникает чувство сострадания. Острее воспринимаю чужую боль. Хочется помочь попавшим в беду людям, животным. Вы думаете, почему все бездомные кошки, собаки находят приют у одиноких стариков и становятся членами семьи? Поэтому низкий поклон им за их добрые сердца, умение наблюдать, замечать вокруг себя и красоту окружающего мира, и чужую беду. Об этом хорошо сказал Омар Хайям:

Кто понял жизнь,
Тот больше не спешит,
Смакует каждый миг
И наблюдает,
Как спит ребенок,
Молится старик,
Как дождь идет
И как снежинки тают.

Не могу возразить. Что хорошего в старости? Но ведь бывают же дни, когда у тебя ничего не болит, когда покой в душе и в доме. Дорогие мои, ад и рай не на небесах, а внутри нас, и мы их создаем своими мыслями, своим сознанием и сами выбираем, как нам жить. Другим тяжелее, их горе глубже, но они не сломались, не потеряли стремление жить. Гоните худые мысли, тогда жизнь не покажется такой безрадостной.

Окружите себя фотографиями любимых людей. Они создают хорошее настроение.

Ю. В. Куликов, Свердловская обл.

Как привлечь удачу в свою жизнь...

1. Любите себя. Почувствуйте, что вы достойны всего лучшего в жизни.

2. Эта жизнь — ваша. Любите ее такой, какая она есть.

3. Никогда не жалуйтесь — это притягивает неудачи в жизни.

4. Расслабляйтесь, высыпайтесь, отдыхайте.

5. Не сравнивайте себя с другими, особенно с преуспевающими людьми. У них тоже есть свои проблемы, только вы не догадываетесь об этом.

6. Хвалите себя за любое до конца выполненное дело.

7. Никогда не сдавайтесь!

8. И помните: терпение, труд и хорошее настроение могут справиться с любыми неприятностями, трудностями и неудачами.

Одинокий...

Обсудим?

Всемирная организация здравоохранения предложила причислить одиноких людей... к инвалидам и, соответственно, начать оказывать им квалифицированную медицинскую помощь.

Предложение нестандартное и очень неожиданное. Но оно не так уж лишено смысла. Одиночество может быть болезнью, которая свидетельствует о глубоких психологических проблемах человека. Одиночество для людей противоестественно. Жизнь в коллективе и в паре единственно возможное состояние. Только в окружении родственников, как по крови, так и по духу, человек способен жить полноценно. Ссылки на спокойствие, тишину, умиротворенность жизни один на один с собой — от лукавого. Даже попавший на необитаемый остров Робинзон смог обрести душевное равновесие, только когда встретил Пятницу. Ни домашние животные, ни хорошие книги, ни хобби не могут заменить живого общения. Поэтому не удивляйтесь, когда люди, потерявшие любимых супругов, с которыми они прожили многие годы, вырастили детей и внуков, через 1-2 года неожиданно женятся или выходят замуж. Это вполне нормально. Таким образом человек спасает себя от саморазрушения. А лебединую верность врачу трудно назвать правильным выбором. Впрочем, инвалидность под названием «одиночество» не самая тяжелая, плюс к тому она единственная гарантированно излечимая. Так что диагноз этот не пожизненный. Жизнь может вновь заиграть всеми своими красками.

М. Корякин,
доктор медицинских наук

Между нами, девочками — *По секрету*

Ни за что и никогда!

ЕСТЬ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ЖЕНЩИНА НЕ ДОЛЖНА ДЕЛАТЬ ПРИ МУЖЧИНЕ. ИНАЧЕ ОНА ПОТЕРЯЕТ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ В ЕГО ГЛАЗАХ.

1 **Занятия спортом.** Если сделать пару сексуальных телодвижений попой, чтобы соблазнить мужчину, — тогда можно. Но не нужно при нем заниматься изнуряющими видами спорта. Вы задорно поднимаете ноги выше головы, приседаете, таскаете гантели? Мало того, что вы пыхтите как паровоз и краснеете от усердия, так еще источаете малоприятный аромат. Зачем все это наблюдать любимому мужчине? Или прячьтесь от него, или идите в спортивный зал.

2 **Уход за телом.** Многие девушки не показываются своему мужчине с маской на лице, в бигуди или обмотанными в пищевую пленку (антицеллюлитные обертывания). И это правильно.

3 **Уборка дома.** Во-первых, ни к чему мужчине видеть вас потной, нервной, усталой и к тому же в старом грязном спортивном костюме. А во-вторых, как только мужчина застанет вас с пылесосом в руках, у него сразу же отпадет желание самому пылесосить. Ведь вы сами прекрасно с этим справляетесь.

4 **Накладывание косметики.** Ну, во-первых, это смешно. Многие женщины непонятно почему красят глаза с открытым ртом. А во-вторых, зачем мужчине знать, сколько усилий вам приходится прикладывать, чтобы блистать во всей красе?

5 **Предметы личной гигиены.** Спасибо рекламе, которая немного продвинула мужчин в области предметов личной женской гигиены. Но не нужно им показывать тампоны и прокладки даже в нераспакованном виде. Если не хотите лишних вопросов — прячьте.

6 **Эпиляция.** Ни за что и никогда женщина не должна показывать мужчине, как избавляется от лишней растительности. Пусть он думает, что ей от природы даны гладкие ноги и другие части тела.

7 **Диета.** Никогда не говорите мужчине, что сидите на диете. Ни слова о похудении! Или не худейте вовсе, или худейте молча. Во-первых, это избавит от насмешек с его стороны, если начнете опорожнять холодильник, когда в очередной раз сорветесь. Во-вторых, зачем ему знать, что вы считаете свою фигуру неидеальной? Он тогда может посмотреть на вас другими глазами.

8 **Походы в туалет.** Без комментариев!

P. S. Конечно, живя вместе с мужчиной, очень сложно скрыться от его глаз. Вот и приходится женщинам изворачиваться: запираться в ванной, вставать раньше или уходить позже него на работу, пить алкоголь не пьянея, есть не чавкая, заниматься спортом только в спортзале.

Как там, у них?

В Японии

Японская семья — крепкий институт. В период экономического бума все в Японии преследовали одну общую цель — догнать Запад. Для ее достижения каждый японец создавал семью и производил на свет потомство, хотел он этого или нет.

О СЕМЬЕ

Отец семейства работал и зарабатывал на жизнь денно и нощно. Мать занималась семейным бюджетом, вела хозяйство, кормила домочадцев и следила за тем, чтобы дети посещали хорошие школы. Теперь, когда цель более или менее достигнута, роли мужчины и женщины в японской семье поменялись. Например, по воскресеньям жены стали наседать на мужей, требуя, чтобы те сводили куда-нибудь детей, давая жене передышку.

О РАЗВОДЕ

В Японии это уже не так вредит продвижению по служебной лестнице, как было прежде. Разводов здесь по-прежнему немного — 25%. Для сравнения: во Франции больше 30% и почти 55% в США. Развод уже не воспринимают как позор для семьи. По крайней мере, юному японцу разрешено допустить одну жизненную ошибку. Это даже придает молодым разведенным парам ауру житейской умудренности.

В Японии растет количество разводов среди людей старшего возраста. Пособие по выходу на пенсию дает женам удобный повод улизнуть от мужей.

О НАСЛЕДНИКАХ

Брак в Японии больше не имеет целью рождение наследника. По прогнозам численность японского населения вскоре начнет стабильно сокращаться... пока не скатится до нуля. Есть ряд веских причин, по которым семье выгодно иметь как можно меньше детей или не иметь их вовсе. Во-первых, рождение ребенка теперь сопряжено с очень большими расходами из-за непомерно высокой стоимости жилья и образования. Еще одна причина — недостаток хороших и доступных по цене яслей, детских садов и приходящих нянь. Забота о дошколятах еще не успела стать в Японии индустрией.

Однако самая главная причина — это колоссальные сдвиги в женском мировоззрении. Женщину в Японии по-прежнему рассматривают как мать. Но работающих матерей становится все больше, а общество не желает брать на себя часть женских забот. Поэтому японкам часто приходится одновременно везти два воза: и работы, и материнства. Правда, некоторые мужья готовы брать отпуск по уходу за детьми вместо своей половины. Однако большинство мужчин по-прежнему сидит и ждет, когда на кухне, как по мановению волшебной палочки, появится ужин.

О ЗАМУЖЕСТВЕ

Некоторые женщины не только отказываются заводить детей, они вообще не желают выходить замуж. Таким образом они протестуют против нанимателей, которые автоматически связывают факт замужества с увольнением, и против старших женщин, которые воспитали целое поколение молодых мужчин, не способных выстирать собственные трусы.

О ПОЖИЛЫХ ЛЮДЯХ

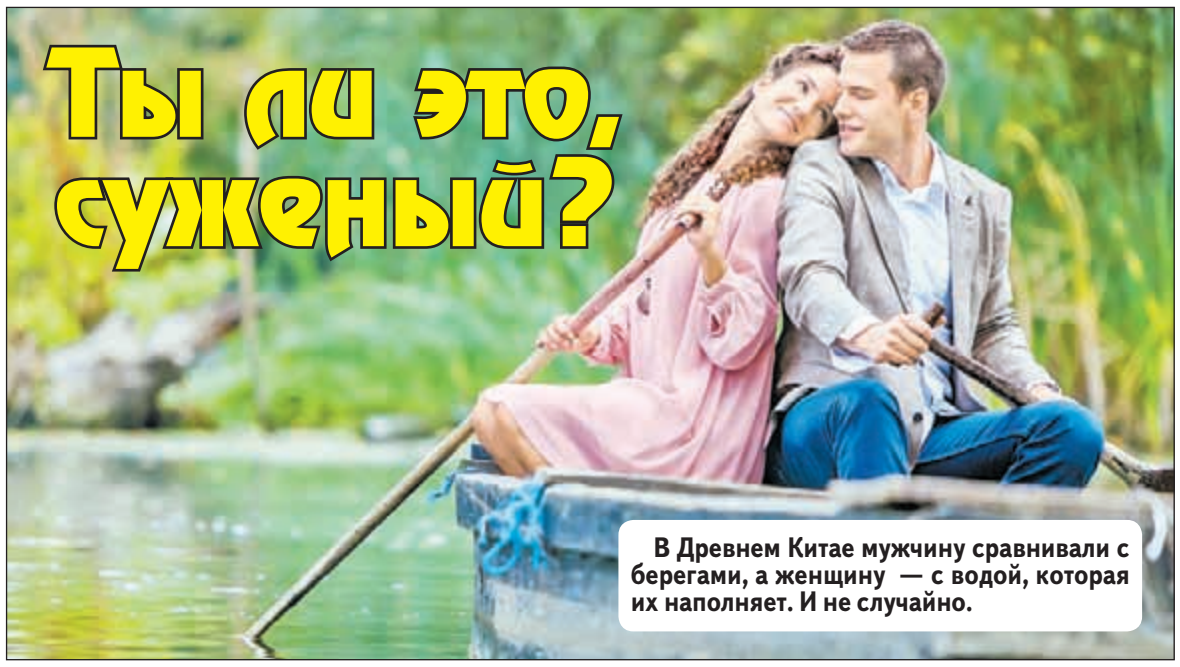
Эта нация стареет стремительней, чем в любой другой экономически развитой стране, и забота о престарелых превращается в настоящую проблему. А все потому, что растет количество разводов среди людей старшего возраста. Пособие по выходу на пенсию дает женам удобный повод улизнуть от мужей. Мужа можно было терпеть, пока он целый день проводил на работе и возвращался домой за полночь. Выйдя в отставку, он целый день торчит на глазах у жены, сует нос в каждую мелочь, за ним все время приходится убирать. Не каждая жена в восторге от таких перемен. Дети уже выросли и упорхнули из родительского гнезда, так что жены, забрав свою долю выходного пособия, машут надоевшим мужьям ручкой. Власти Японии уже задумываются над тем, не нужно ли выдавать пособия детям, которые сами ухаживают за стариками.

О ДЕТЯХ

Японских детей балуют, холят и лелеют. К ним относятся как к «драгоценному подарку Неба». Правда, все меньше и меньше детей попадает на землю с небес. Но когда это все-таки происходит, их по-прежнему носят на руках. В транспорте беспрестанно звучат объявления, призывающие взрослых уступать места детям. Родители нежат своих отпрысков практически бесконечно.

В 20 лет молодой японец официально становится взрослым. Однако молодые люди редко покидают отчий дом, пока не вступят в брак. А уж старший сын, как правило, вообще не уходит из семьи никогда. Японских детей не поощряют к взрослению — по крайней мере, пока они не поступят на службу. Дети живут в состоянии расслабленности и беззаботности. Ведь так и нужно обращаться с настоящими сокровищами — хранить их в укромном и защищенном месте.

Ты ли это, суженый?



В Древнем Китае мужчину сравнивали с берегами, а женщину — с водой, которая их наполняет. И не случайно.

ЭНЕРГЕТИКА ЛЮБВИ

Мужчина направляет и защищает женщину, а она наполняет его жизненной энергией и вдохновением. Без женщины мужчина «высыхает»: становится жестким, агрессивным, в нем пропадает живое. Но и женщина без мужчины, словно не имея берегов, рискует потерять направление в жизни, превратиться в болото. А тут и до депрессии недалеко. Но достичь гармонии в паре непросто. Вот несколько уроков.

Психологи советуют: чтобы оценить кандидатуру, напишите на листе список всех за и против. Мужчине это сделать проще. У женщины всегда останется сомнение: а все ли пункты я вписала? Другое дело — довериться ощущениям и интуиции. Именно так, собственно, и можно понять, подходите ли вы друг другу энергетически. Помогут простые медитации. Закройте глаза и представьте, что отправляетесь в путешествие. Куда он предлагает поехать? На Северный полюс или в горы? Или на тропический остров, чтобы поваляться на пляже? А может, прогуляться в соседнем парке? Нравится ли вам это место? Насколько радостно там оказаться именно с этим человеком? Готовы ли вы совместно переносить все трудности и неудобства, возникающие в пути?

Если хоть на один вопрос ответили «нет», а в вашем теле возникло напряжение, этот мужчина энергетически вам не подходит. Не надейтесь, что из-за вас он передумает идти покорять горы и решит поехать на райские острова. Только зря потратите свою энергию, лучше оглянитесь вокруг и выберите того, кто движется в том же направлении, что и вы.

УЖ ЗАМУЖ НЕВТЕРПЕЖ?

Если отношения уже сложились и вы со дня на день ждете, что он сделает предложение, значит, вам ясно, куда он движется, чем интересуется, какой мир вокруг себя создает. Вы выбираете не только мужчину, но и тот образ жизни, который он способен предложить. Каждый мужчина — это как государство со своими правилами, законами и традициями. Это его ритм жизни, круг общений, уровень достатка, интересы и увлечения.

Перед тем как окончательно решить, выйти ли замуж, представьте, что ваш мужчина — это дом. Сначала посмотрите на него снаружи. Насколько он симпатичен, какого размера, хочется ли в него войти? Возможно, этот дом уже достроен или в процессе стройки. А может, заброшен и разваливается? Хотелось бы в нем жить? Или просто зайти на время в гости? Если захотелось войти, войдите в него. Насколько легко удалось открыть дверь? Нравится ли то, что внутри? Комфортно ли вы себя там ощущаете? Не слишком ли тесно? Не чувствуете ли себя птичкой в золотой клетке? Или, наоборот, вам там пусто и холодно? Хочется ли быть здесь хозяйкой? Прислушайтесь к своим ощущениям.

ЧЬЕЙ ЭНЕРГИИ БОЛЬШЕ?

Мужчину проще всего оценить по социальному статусу, уровню обеспеченности. Для женщины важно количество детей, размер домашнего хозяйства. К примеру, у одной женщины полный хаос в маленькой однокомнатной квартире, а другой подавай простор большого особняка! Разница в энергетических объемах вызывает дисбаланс во взаимоотношениях и может стать разрушительной. Если у мужчины энергии с чашку, а у женщины — с ведро, то мужчина просто захлебнется. Он или сбежит из чувства самосохранения, или начнет пить. И наоборот, если у мужчины большой энергообъем, одной женщины ему может стать мало. За примерами далеко ходить не нужно...

Такой случай

«ДЕВОЧКА, ХОЧЕШЬ, Я ЖЕНЮСЬ НА ТЕБЕ?»

Мои родители познакомились, когда еще были детьми. Папа случайно попал маме снежком в лоб, а она расплакалась. Он подбежал и сказал: «Девочка, прости, хочешь я женюсь на тебе? Только маме своей не говори, что это я попал!» Мама и ответила: «Да». Прошли годы, они действительно поженились, и у них родились две дочки.

Екатерина, Ростовская обл.

ТЕПЕРЬ МЫ ПАРОЧКА «ЩЕЛКУНЧИКОВ»!

Я долго не решалась поставить брекеты. Когда все-таки решилась, очень сильно комплексовала на этот счет. Через некоторое время познакомилась с парнем в Интернете — красивый. Долго отказывалась от встречи, боялась, что не понравлюсь. В итоге он меня уговорил. Пришла на свидание, он улыбнулся, а там тоже брекеты! В общем, теперь мы парочка «щелкунчиков».

Диана, Томская обл.

Только дураки приводят любовницу домой

Испанцы разработали матрас с системой обнаружения любовника.

Больше 20 ультразвуковых датчиков среагируют на подозрительные движения в постели и передадут условный сигнал на смартфон недоверчивого супруга. Кроме того, придет картинка в 3D-формате, на которой будет указано место на матрасе, куда приходится большая часть нагрузки.

Рекламный слоган умного матраса гласит: «Если ваш супруг неверен, то, по крайней мере, верен ваш матрас». Новинка стоит 1 тыс. 750 долларов, и уже поступают первые заказы.

В Интернете мнения пользователей разделились. Одни предлагают доработать модель: добавить дистанционное управление с электрошокером! Другие говорят, что изменяют не только на супружеском ложе. И что только дураки могут в свою спальню привести любовника или любовницу. А таких легко и без матраса поймать.

На приёме у психолога — *Прикинь на себя*

Мечтаю о любви, но...

БОЮСЬ ЗНАКОМИТЬСЯ С ДЕВУШКАМИ

У меня никогда не было девушки. Я — жутко закомплексованный человек. Не считаю себя привлекательным, у меня птоз и рост 158 см. Когда встречаю симпатичную девушку, передо мною встает невидимая стена, все тело каменеет, а на рот будто вешают замок. Не знаю, что и как говорить. Уже не первый год мечтаю об отношениях, но мне просто стыдно с кем-то знакомиться. Что делать?

Михаил, Ярославская обл.

У вас наверняка есть знакомые: друзья по учебе, по школе, работе. Вам трудно знакомиться на улице или в общественных местах, поэтому нужно создавать более комфортные ситуации и пытаться найти родственную душу там. Чаще участвуйте в событиях, которые организуют друзья, а еще лучше — попробовать организовать что-то самому. Придумайте, куда можно пойти, чем заняться. Предлагайте друзьям приглашать на такие мероприятия своих друзей. Это расширит круг знакомств. Конечно, придется преодолеть себя, но без этого мы не можем сделать ни одного стоящего дела в жизни. Люди идут танцевать на улице, проходят различные квесты, ходят в походы, на экскурсии по родному городу. Примите участие в чем-то подобном. Если есть возможность, поработайте с психологом. Это повысит самооценку и уверенность.

Отношения — это когда перед каждым свиданием чистишь зубы. А когда поешь борща с чесноком и лезешь целоваться — это уже семейная жизнь.

МУЖ НИКОГДА НЕ ИЗВИНЯЕТСЯ ПЕРВЫМ

У нас с мужем, как и у всех, бывают ссоры по пустякам. Но я быстро отхожу, потому что понимаю, что это все глупости, которые в глобальном смысле не имеют значения. И, конечно, первая извиняюсь. Не было ни одного раза, когда бы муж, даже если не прав, сделал первый шаг к примирению. Мне очень обидно, а еще обиднее, что, судя по всему, так всегда и будет. Как в деликатной форме показать мужу, что он не имеет права так себя вести?

Дарья, Челябинская обл.

Есть только один способ улучшить отношения с людьми — говорить прямо, делиться чувствами и высказывать свои пожелания. Попробуйте не ссориться по пустякам, пока это не стало привычкой. Ссоры возникают, когда люди не видят или не считают, что проблему можно просто обсудить, что мнения могут не совпадать, но это решаемо. Постарайтесь понять, что противоположные взгляды сами по себе не навредят отношениям. Это различие нужно просто обнаружить и вместе разобраться, что с ним делать.

Вы быстро отходите от ссоры, потому что понимаете, что проблема не решена, что ссориться не стоило. Но конфликт неизбежно накаляет обстановку в паре. Попробуйте взять за правило обсуждать любые вопросы, какими бы сложными они ни казались. Если поведение мужа не выливается в настоящую агрессию, то все противоречия можно решить на уровне откровенного диалога.

Е. С. Дмитриева, психолог

ХОРОШО, ЕСЛИ В БРАКЕ ОБА СУПРУГА ЧУВСТВУЮТ ВОЗНИКАЮЩИЕ В ОТНОШЕНИЯХ ПРОБЛЕМЫ. НО ЖЕНЩИНАМ ОБЫЧНО ПРОЩЕ НАЧАТЬ РАЗГОВОР ОБ ЭТОМ, ТАК КАК БОЛЬШИНСТВО МУЖЧИН ДО ПОСЛЕДНЕГО СКЛОННЫ ДЕЛАТЬ ВИД, ЧТО ВСЕ В ПОРЯДКЕ.

Как назвать это? Инстинктом, любовью, преданностью?

Это трогательная история о собачьей верности. Молодой человек Денис Малафеев обнаружил на железнодорожной станции Цегловка, недалеко от украинского города Ужгорода, двух собак. Одна из них была ранена. Двое суток несчастная лежала на путях. Сил передвигаться у нее не было. Все это время ее ни на миг не покидал верный друг. Он согревал раненую собаку, а главное, помогал переждать проезжавшие над ними поезда. Как только пес слышал сигнал приближающегося поезда, подходил к подруге и ложился рядом. Оба животных опускали головы близко-близко к земле. Пес это делал двое суток. Задумайтесь, люди! Сначала он охранял подругу и от людей. Однако затем подпустил их к раненому животному. Сейчас собаки находятся в приюте, где им надеются найти новый дом. Как назвать это? Инстинкт, любовь, дружба, преданность? Далеко не все люди способны на такое.

Развеем мифы

О браке в возрасте за 50

О ТАКИХ БРАКАХ МНОГО МНЕНИЙ. ЧТО В НИХ ПРАВДА, А ЧТО МИФ? ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ.

Стабильный брак улучшает здоровье мужчин. Кроме того, будучи в браке, они имеют возможность вести интимную жизнь до самой старости — 70-75 лет.

1 Если в брак вступают пожилые люди, они, будучи умудрены своим опытом, обычно живут дружно.

На самом деле. В любом возрасте на людей действуют стереотипы. У женщин: «Ты меня должен обеспечивать!» У мужчин: «Ты меня должна обслуживать». Если сойдутся два сформировавшихся эгоиста, то конфликта не миновать.

2 У пожилых тоже бывают сильнейшие страсти: ревность, желание увести женщину у соперника, попытки суицида на любовной почве.

На самом деле. Таких страстей у стариков не бывает. С возрастом ощущения и чувства притупляются. Здесь играет роль спад выработки половых гормонов и неизбежное развитие атеросклероза в зрелом возрасте. А если слишком эмоциональные реакции все равно появляются, чаще всего они говорят о нездоровье.

3 Если старый мужчина женится на молодой женщине или пожилая невеста выходит замуж за молодого жениха, у старшего в паре начнется вторая молодость.

На самом деле. Эффект этот очень кратковременный — недели, месяцы. А дальше у человека в возрасте резко наступает истощение. Лучше, если возраст одинаков. Тогда супруги чаще склонны к долгожительству. Но на первых порах влюбленность на старшее поколение действует благоприятно.

4 Замужние пожилые женщины живут меньше разведенных дам и старых дев.

На самом деле. То, что пожилые замужние женщины живут меньше, — неправда. Лишены основания и утверждения, что у замужних «двойная» нагрузка: дома и на работе, поэтому жизнь короче. Замужние женщины, как и женатые мужчины, живут дольше разведенных ровесников: вышедшая на пенсию дама продолжает работать дома по хозяйству, сидит с внуками. А ведь известно, что, как только человек прекращает трудиться, на него наваливаются хронические болезни.

5 Пожилые мужчины хотят жениться на молодых девушках, так как только молодые дамы могут возбудить такого кавалера.

На самом деле. Сильное возбуждение еще не означает способность совершить половой акт. Количество гормонов у мужчин пожилого возраста недостаточно, следовательно, и секса им нужно меньше, чем молодой женщине. Поэтому измены в таких парах — частое явление. Для мужа это может стать сильнейшим стрессом. Поэтому, если взрослый мужчина понимает свои возможности, он тянется к женщинам того же возраста.

А. Б. Ланская, семейный психолог

Намотай на ус

Говорят, что быт убивает любовь. Чтобы такого не произошло, как только поймете, что слишком устали, чтобы замечать друг друга, как можно активнее привлекайте на помощь бабушек, сестер, помощниц по дому, нянь... Конечно, просить может быть неловко или придется ужать семейный бюджет, но сохранение отношений того стоит.

Стихи наших читателей

ТЕБЯ ПОСЛАЛ МНЕ БОГ С НЕБЕС, ТЫ АНГЕЛ МОЙ, МОЯ НАГРАДА

(Любимому мужу посвящается)

Как победить мне эту боль?
Мне говорили: время лечит,
Но дни проходят, вот уж год,
Печаль все так же душу точит.
Живу, как будто бы не я,
Как будто женщина другая,
Все так же ходит по земле
Душа пустая, ледяная.
Я и представить не могла,
Живя с тобой, в любви купаясь,
Что вдруг оставишь ты меня,
Уйдешь так тихо, не прощаясь...
Тебя послал мне Бог с небес,
Ты ангел мой, моя награда.
Прекраснейшая из чудес
Твоя любовь, моя отрада.
Второй уж Новый год встречаю
Одна в квартире, без тебя,
Душой и сердцем понимаю:
Что-либо изменить нельзя.
...Опять сижу одна в квартире,
Где тихо тикают часы.
Совсем одна я в целом мире,
Но кто-то шепчет — рядом ты.
Ты смотришь на меня с портрета
Все так же ласково, любя,
Ты лучик мой тепла и света,
За все благодарю тебя!

P. S. С газетой «Айболит» познакомилась, когда лежала в больнице. С тех пор мы не расстаемся.

...Второй год, как ушел из жизни мой муж, с которым прожила счастливую жизнь. Золотое сердце было у моего Анатолия Васильевича. Очень тяжело переживаю его уход. Полгода почти без сна, больницы...

Н. В. Тулякова, Орел

Судьба подарила мне пять лет счастливой жизни

Четыре года прошло, как я потеряла любимого человека. Его присутствие меня вдохновляло, готова была пылинки с него сдувать. Девчонки на работе замечали, что после встреч с ним я заряжалась энергией. Когда даже издалека видела его, потом надолго хватало сил и энергии. Смеялась, радовалась жизни, душа пела. Когда любишь, можешь свернуть любые горы, все препятствия нипочем. Смотрела на него и не могла наглядеться. Если ему было плохо, то и мне тоже. Но я могла вдохновить его и поднять настроение. И в горе, и в радости постоянно была с ним.

Люблю до сих пор, не могу забыть. Писала ему любовные письма, вот несколько строчек: «Люблю я, милый, как люблю тебя! Люблю твои глаза, и голос твой люблю, и волосы люблю. Будь ты веселым, будь ты унылым, и смех твой люблю, и слезы, милый. Я лишь тобой живу, любимый. Люблю тебя безумно, душой и сердцем. Ты — моя жизнь».

До сих пор встаю с его именем и ложусь спать с мыслями о нем. Живу прошлым, настоящего у меня нет. Такого, как он, наверное, больше в своей жизни не встречу никогда. Он очень жалел, что поздно встретились. Но сколько радостных дней мы провели за пять лет встреч, как радовались жизни! Он так сильно любил меня, что часто не пускал на работу или если собиралась куда-нибудь ехать. Мы встречались, как молодые, хотя он был на 20 лет старше меня. Мне даже не верилось, что раньше жили и не знали друг друга. Судьба подарила мне пять лет счастливой жизни. Не жалею о том, что свою любовь встретила нежданно-негаданно. Столько воспоминаний осталось о нем...

Любовь Телепнова, Казань

ЖЕНСКИЕ И МУЖСКИЕ МЕЧТЫ ПОХОЖИ ЛИШЬ В ТОМ, ЧТО НЕ СБЫВАЮТСЯ ПО ВИНЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА.

Цифры и факты

ОДИНОКИЕ мужчины на 2,5 см ниже ростом, чем женатые.

БОЛЕЕ 60% взрослых мужчин небезразличны к своей первой любви.

ЛЫСЫЕ мужчины воспринимаются женщинами сильнее и выше, чем мужчины с пышной шевелюрой.

ПЕРВЫЙ страх мужчины — импотенция, а второй — облысение.

ТОЛЬКО 10% российских мужчин способны самостоятельно содержать свою семью.

ЖЕНЩИНЫ, которые читают любовные романы, занимаются сексом на 74% чаще, чем женщины, которые любовных романов не читают.

СРЕДИ тех мужчин, кто пытается познакомиться для сексуальных отношений через объявления в Интернете, 35% женаты.

Уроки жизни

«Любовь» — это глагол, означает действие...»

ИВАН ОХЛОБЫСТИН, АКТЕР, КИНОРЕЖИССЕР, ПИСАТЕЛЬ.

— Любимая — моя единственная надежда. Но и это не главное. Главное — быть с ней. Я всегда ее беру на съемки. Мне кажется, это правильно. Много семей развалилось из-за командировочных искушений. Я судьбу не искушаю. Когда все твое с собой, таборно-походное, это прекрасно.

— Брак — это то, чем мужчина расплачивается за секс, а секс — это то, чем женщина расплачивается за брак. Своих дочерей я учу так: когда замуж соберетесь, помните, что главное — это обеспечить папу. Помимо богословских истин, я им внушаю, что лучшие друзья девочек — это действительно бриллианты.

— Знаете, ночью я делаю обход «своих владений»: слушаю, как дышат во сне мои дети, и мне хочется, как дракону, накрыть их своими крылами, морду выставить в дверной проход и уберечь, защитить их от всех бед.

— Советую читать детям перед сном — это самый верный способ наладить с ними доверительные отношения на всю жизнь.

— Мне, конечно, как отцу, хочется каждого мальчика, который находится рядом с моими дочками, поставить к стене и расстрелять картечью в грудь. Но приходится сдерживаться. Понял одно: мои дочери разводиться никогда не будут, в крайнем случае, станут вдовами.

—Любовь — это не сиськи, любовь — это когда макароны вкусные.

— Если ты женишься, а потом бежишь налево, ты или неудачник, или придурок. А вообще, мужик бесится только в двух случаях: когда с ним — не та... и когда та — не с ним.

Из биографии

Иван Охлобыстин (22 июля 1966 г. р.) — актер, режиссер, сценарист, драматург, журналист и писатель. Священник Русской православной церкви, временно отстраненный от служения по собственному желанию. Креативный директор компании Baon. Женат на актрисе Оксане Арбузовой. В семье шестеро детей: Василий, Савва, Анфиса, Евдокия, Варвара и Иоанна.

Защитник дома

Злючка-колючка

Издавна известно, что кактус защищает от злых сил дом и его обитателей. Поселите его у себя, подружитесь с ним — и темные сущности забудут к вам дорогу!

Его колючки (даже не очень острые, похожие на жесткие шерстинки, есть ведь и такие сорта) впитывают любой принесенный в дом негатив. Явился к вам человек с дурными помыслами или кого-то из домочадцев сглазили — всю темную энергию втянут в себя колючки кактуса. Кстати, кактусы на подоконнике — прекрасные охранники от воришек и грабителей. Спасут они и от сплетников. Мало кому придет в голову распускать о вас скверные слухи, если у вас в доме растут кактусы.

Кактусы защищают дом от грабителей, а его жильцов — от сплетен.

Когда возвращаетесь домой в дурном настроении, раздраженные, обиженные на кого-то, посидите возле кактуса — он вытянет из вас отрицательные эмоции. Если же вы обессилены, устали до предела, кактус охотно наполнит живительной силой.

Несмотря на свою колючую природу, кактусы — истинные миротворцы. Они не выносят ссор между домочадцами и всячески развивают в людях терпимость друг к другу, умение прощать слабости, не обращать внимания на недостатки, проявлять нежность и заботу. Еще одно удивительное свойство кактуса — он усиливает у хозяев интуицию, у некоторых даже развивает ясновидение.

Кактусы, особенно с длинными иглами, могут снижать электромагнитное излучение. Поэтому их рекомендуют ставить рядом с компьютером или телевизором. Но, если не хотите, чтобы ваш «доктор» заболел, хотя бы в «нерабочее время» ставьте кактус на подоконник с солнечной стороны: ультрафиолет необходим этому растению, как человеку воздух.

И еще: накапливать отрицательную энергию бесконечно не способен даже самый мощный кактус. Время от времени ему требуется помощь. Чтобы освободить колючего друга от переполняющей его отрицательной энергии, устраивайте ему прохладный душ, прикрыв землю в горшке. Полезно ежегодно пересаживать кактус, меняя землю, ведь и в почве тоже скапливается негатив.

Такой случай

Житель Ставропольского края Константин Збруев позвонил в полицию и пожаловался, что его преследует белка. В его доме и правда обнаружили бельчонка, который постоянно лез к мужчине. Только когда изможденный детеныш уснул, его оторвали от перепуганного хозяина. Судя по всему, зверек недавно появился на свет и потерял маму. Первый человек, который встретился на пути, видимо, и стал для него «мамой-белкой». Полицейские забрали его с собой. Сейчас за ним ухаживают в центре спасения животных.

«Ксю, тебе чего?»

Люди и звери

Наша кошка всегда мерзнет, хоть зимой, хоть летом, а в межсезонье вообще чувствует себя ледышкой.

Старается меньше ходить, больше лежит на шерстяных пледах. Как-то вечером мы засиделись на кухне. Тепло от духовки — пирогов напекли с дочкой. Сидим. Приходит наша Ксюха и начинает мяукать. Вступаю в диалог:

— Ксю, тебе чего?

Кошка поворачивается боком к коридору, мол, пошли со мной. Бежит к моей комнате. Говорю:

— Спать я еще не собираюсь, — и возвращаюсь на кухню, оставив Ксюху посреди коридора.

Через некоторое время она возвращается и настойчиво мяукает. Как только я встаю, чтобы взять ее на руки, опять мчится в сторону моей комнаты. Да что ж такое?

— Ладно, — говорю, — веди, показывай, чего у тебя там. Одеяло я тебе постелила, ложись и спи, какие проблемы?

Ксюша забегает в комнату и пулей подлетает к обогревателю. Садится около него и недовольно смотрит на меня. И тут до меня доходит: мы сидим на кухне, а обогреватель я до сих пор не включила, значит, спать будет холодно и мне, и Ксюхе.

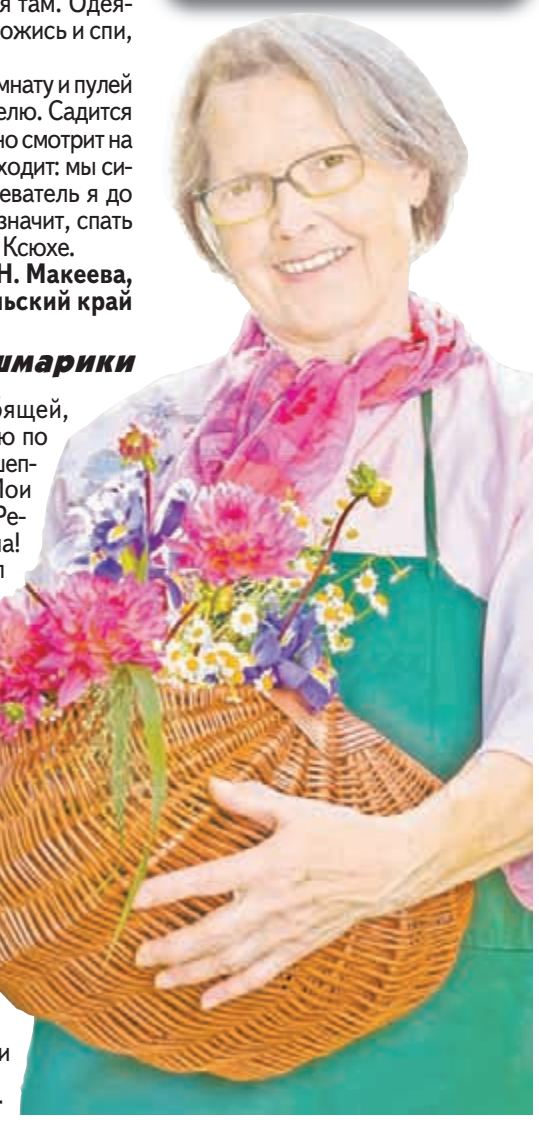
С. Н. Макеева, Ставропольский край

Добрую весть паучок принесёт

■ Считается, что человек может навлечь на себя неудачу, если убьет паука. Поэтому лучше его аккуратно смести веником на совок и выбросить на улицу.

■ Если вы случайно на него наступили и убили, это может принести всему дому большие неприятности и разочарования.

■ Добрая весть ждет человека, у которого прямо перед глазами или очень близко от лица спустился паук.



Из почты «Айболита» — *Кошмарики*

«Ей, наверное, холодно...»

ДЛЯ МЕНЯ НЕ БЫЛО БОЛЬШЕЙ РАДОСТИ, ЧЕМ ГУЛЯТЬ С ОТЦОМ ПО ШУРШАЩИМ ДОРОЖКАМ КЛАДБИЩА...

Когда-то мы жили в Черновцах. По воскресеньям папа водил меня гулять. Обычно он спрашивал: «Куда пойдем сегодня?» И я всегда отвечала: «На кладбище». На старом христианском погосте, где уже давно никого не хоронили, все было необычно — плакучие ивы, диковинные деревья, кустарники роз, хрустящая под ногами мелкая галька на дорожках, стрекот кузнечиков, а над всем этим — поющая тишина. Сюда ходили, как в парк. Для меня не было большей радости, чем гулять с отцом по шуршащим дорожкам и слушать его тихий голос, рассказывающий о судьбах покоящихся здесь людей. Это были уроки жизни. Но ни одна прогулка не обходилась без того, чтобы мы не подошли к Скорбящей. Так называл этот памятник весь город. На гранитном столбе — белое мраморное лицо немолодого мужчины. Аккуратно уложенные волосы, бородка, усы. Профессор, польская фамилия. А у подножия — женская фигура. Юная женщина в монашеской одежде, подпоясанная веревкой, опустившая голову, — это жена усопшего. Народная молва рассказывала о великой любви супругов. Он заболел чахоткой и умер. Она добровольно обрекла себя на вечное одиночество.

... Прошли годы. Однажды зимой я с двумя коллегами по работе оказалась в Черновцах. Наслушавшись моих рассказов, они потребовали экскурсию по городу и, конечно же, на кладбище. С самого утра водила их по Черновцам. И только часам к четырем дня мы добрались до кладбища. Начинало смеркаться. Кое-где на аллеях уже горели фонари. Рядом с памятником тоже горел фонарь. В его свете снег, закутавший статую в пушистую шубу, мерцал мириадами бриллиантов. Мои коллеги стали отряхивать снег со статуи. Показался серый камень, затем бело-розовое женское лицо, изящные руки. Я вдруг подумала: «Ей, наверное, холодно!» И тут же сама себя одернула: «Не сходи с ума!» Узкая точеная ступня, выступающая из-под монашеской рясы, розовела на снегу.

Наверное, что-то подобное пронеслось в голове моего коллеги. Он вдруг снял с себя дубленку, накинул на плечи Скорбящей, нежно провел ладонью по ее руке... И вдруг прошептал: «Она теплая!» Мои ноги стали ватными. «Ребята, не сходите с ума! Одевайся!» — сказал второй коллега и решительно снял дубленку с каменных женских плеч. Отойдя на несколько шагов, мы оглянулись. Скорбящая стояла посреди черноты кладбища и смотрела на нас. Да-да, смотрела! Всегда опущенные веки были подняты, а под ними сияли живые глаза!..

Ирина, Екатеринбург

Я получила письмо через год после смерти мамы

Мне позвонил муж и сказал, что на мое имя пришло какое-то странное письмо... От матери. Я подумала, что прислали документы на землю с маминого участка. Ведь сама она уже год как умерла. Когда вернулась домой, супруг протянул мне конверт. Это действительно было письмо от мамы с ее почерком на конверте. У меня подкосились ноги: как такое возможно?! Трясущимися руками открываю письмо, а там мама мне пишет: «Здравствуй, доченька, как дела?» Жутковато стало и грустно одновременно. Я расплакалась. В письме мама спрашивала, как поживают внуки. Как я переношу беременность, все-таки мне 43 года уже. Значит, письмо было написано в 2007 году, когда я была беременна младшей дочкой, то есть 11 лет назад! Я долго ломала голову, как могло письмо так долго ко мне идти? На конверте есть марки и старые, и выпуска последних двух лет. Неужели кто-то на почте его потерял, а потом нашел, доклеил марки и отправил? Но так бывает?

Я была очень близка с мамой. Пока не было мобильных телефонов, мы постоянно переписывались. Когда мама заболела, забрала ее к себе и ухаживала до последнего дня... Жутко получать такие письма из прошлого, но я верю, что это добрый знак. Мама оттуда, с небес, словно напоминает, что очень меня любит и оберегает...

К. Патрушева, Новосибирск

Про глаза

■ ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ ХАМЕЛЕОНА СОВЕРШЕННО НЕЗАВИСИМЫ ДРУГ ОТ ДРУГА: ОДИН МОЖЕТ СМОТРЕТЬ ВПЕРЕД, ДРУГОЙ — ВБОК.

■ НЕКОТОРЫЕ СКОРПИОНЫ ИМЕЮТ ДО 12 ГЛАЗ, А МНОГИЕ ПАУКИ — ПО ВОСЕМЬ.

■ ЗНАМЕНИТАЯ НОВОЗЕЛАНДСКАЯ ЯЩЕРИЦА ТУАТАРА, КОТОРУЮ СЧИТАЮТ СОВРЕМЕННИЦЕЙ ДИНОЗАВРОВ, ТАК И НАЗЫВАЕТСЯ — ТРЕХГЛАЗАЯ. ТРЕТИЙ ГЛАЗ ЕЕ НАХОДИТСЯ НА ЛБУ.

■ У КОЗ, ОВЕЦ, МАНГУСТОВ И ОСЬМИНОГОВ ПРЯМОУГОЛЬНЫЕ ЗРАЧКИ.

Словно другая планета

Остров Сокотра

Он появился в Индийском океане 6 миллионов лет назад, когда часть континентальной плиты откололась от африканского континента. Развиваться он продолжил в изоляции. Поэтому и выглядит как другая планета. Из-за сильной жары летом и теплой зимы на нем образовались необычные растения, многие из которых больше нигде на земле не встречаются.

Баба Клава — ведьма

В ОДНОМ ДОМЕ СО МНОЙ ЖИВЕТ БАБУЛЯ, НО НЕ ПРОСТАЯ. МНОГИЕ СЧИТАЮТ ЕЕ ВЕДЬМОЙ. И ЕСТЬ ЗА ЧТО!

Подружек у бабы Клавы нет, никто не хочет с ней связываться — боятся. Но она развлекается по-своему: то что-то вслед пробубнит, и человек либо ногу вывихнет, либо сломает. То земли насыплет у кого-нибудь под дверью, и вскоре случается что-то нехорошее.

Я, когда вижу бабу Клаву, быстро здороваюсь и убегаю. И вот выхожу как-то из подъезда — в магазин собралась (вечером должна была приехать сестра с семьей). А бабуля мне говорит, что зря стараюсь, никто не приедет. Я незаметно плюнула через левое плечо, накупила всего к столу, принялась готовить. Тут звонит сестра и сообщает, что сынишка заболел, поднялась температура, поэтому поездка отменяется. Очень удивилась. Дальше — больше.

Бегаю в парке, лишние килограммы сбрасываю. Дорожка там одна, народу — никого. Бегу, и тут прямо перед носом появляется баба Клава. Держит в руках ветки и смотрит на меня . Так жутко стало, ведь ей неоткуда было появиться. Я как помчалась оттуда, а она осталась стоять. Прибежала к подъезду и вижу — на лавке сидит баба Клава, бормочет себе под нос, ветки свои перебирает и улыбается ехидно... На метле летела, что ли?

Еще был случай с дядечкой из нашего дома. Поставил он свою новенькую иномарку на тротуар. Бабка на него долго ругалась, а потом перестала, только тихо посмеивалась. В итоге та машина сгорела на стоянке, кстати, охраняемой.

И вот совсем недавно встречает наша ведьма мою соседку Алену. Просит купить ей спичек и обещает всю правду сказать. Алена купила спички, отдает бабе Клаве, а бабуля и говорит: «За кобелем своим следи. Не просто так он в Ростов мотается». Соседка так и обомлела, ведь муж у нее дальнобойщик, часто в Ростов ездит. У нее всегда подозрения были, а тут такое! В общем, бабушка эта не только на весь наш дом ужас наводит, но и на окрестности. Как вести себя с ней? Здороваешься — плохо, не поздороваешься — боже упаси!

Дина, Краснодарский край

НЕ ДОПИВАЙТЕ ЗА РЕБЕНКОМ НЕДОПИТОЕ МОЛОКО, ИНАЧЕ ОН БУДЕТ БОЛЕТЬ.

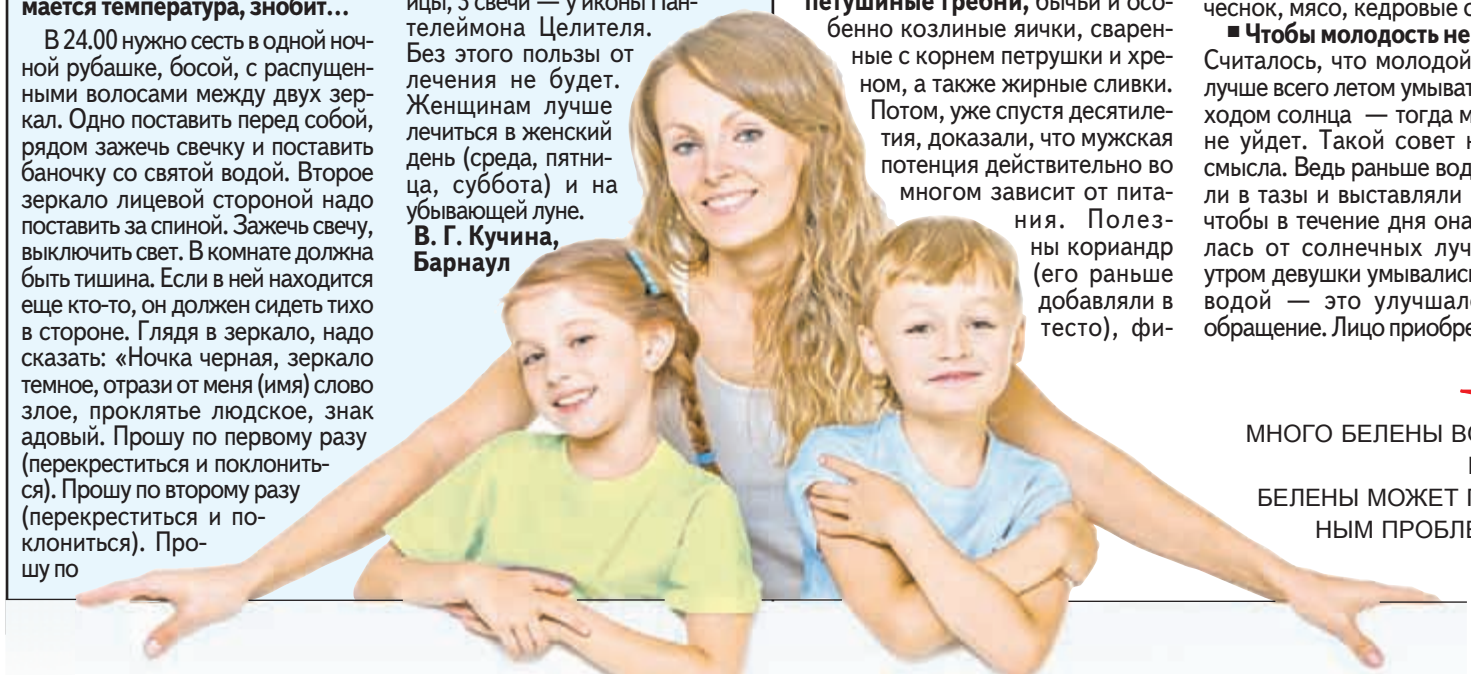
Для тех, кто верит

От порчи и сглаза

Признаки нездоровья: поднимается температура, знобит...

В 24.00 нужно сесть в одной ночной рубашке, босой, с распущенными волосами между двух зеркал. Одно поставить перед собой, рядом зажечь свечку и поставить баночку со святой водой. Второе зеркало лицевой стороной надо поставить за спиной. Зажечь свечу, выключить свет. В комнате должна быть тишина. Если в ней находится еще кто-то, он должен сидеть тихо в стороне. Глядя в зеркало, надо сказать: «Ночка черная, зеркало темное, отрази от меня (имя) слово злое, проклятье людское, знак адовый. Прошу по первому разу (перекреститься и поклониться). Прошу по второму разу (перекреститься и поклониться). Прошу по третьему разу (перекреститься и поклониться)». Потом надо умыться святой водой и вытереться подолом рубашки. Свеча пусть догорит, а вы встаньте. В ближайшее время сходите в церковь и поставьте 3 свечи у иконы Иисуса Христа, 3 свечи — у иконы Божией Матери, 3 свечи — у иконы Святой Троицы, 3 свечи — у иконы Пантелеймона Целителя. Без этого пользы от лечения не будет. Женщинам лучше лечиться в женский день (среда, пятница, суббота) и на убывающей луне.

В. Г. Кучина, Барнаул



Занедужил мужичок...

НАШИ ПРЕДКИ-МУЖИКИ ПРИ ИМПОТЕНЦИИ СПЕШИЛИ К ЗНАХАРЮ ЗА ЛЕЧЕНИЕМ. И ВЕДЬ ПОМОГАЛО!

■ **Целитель назначал: вареные петушиные гребни,** бычьи и особенно козлиные яички, сваренные с корнем петрушки и хреном, а также жирные сливки. Потом, уже спустя десятилетия, доказали, что мужская потенция действительно во многом зависит от питания. Полезны кориандр (его раньше добавляли в тесто), фисташки, имбирь, оливковое масло, чеснок, мясо, кедровые орехи.

■ **Чтобы молодость не уходила.** Считалось, что молодой девушке лучше всего летом умываться с восходом солнца — тогда молодость не уйдет. Такой совет не лишен смысла. Ведь раньше воду набирали в тазы и выставляли на улицу, чтобы в течение дня она нагревалась от солнечных лучей. Рано утром девушки умывались ледяной водой — это улучшало кровообращение. Лицо приобретало приятный розоватый оттенок и выглядело очень свежо. И сегодня косметологи рекомендуют по утрам протирать лицо кусочком льда.

■ **То понос, то запор.** Знахари советовали есть землю, речной песок, красную глину, жевать винные пробки и спать на только что вынутой из погреба крышке от бочки. И еще: чтобы победить запор, следовало поесть немного плесени со старой молочной кринки, выпить воду, в которой варилось три аршина пеньковой веревки, а на ночь поставить в изголовье кровати решето. Все способы, на удивление, нередко работали.

Кстати

МНОГО БЕЛЕНЫ ВО ДВОРЕ — ТОГО И ЖДИ, ЧТО КТО-ТО ИЗ БЛИЗКИХ ЗАБОЛЕЕТ. ВДЫХАНИЕ ЗАПАХА БЕЛЕНЫ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ГАЛЛЮЦИНАЦИЯМ, СЕРЬЕЗНЫМ ПРОБЛЕМАМ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ, ПОМУТНЕНИЮ РАССУДКА, ПОЭТОМУ БЕЛЕНУ ВО ДВОРЕ ДОМА ЛУЧШЕ ИСТРЕБЛЯТЬ (НО НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ СЖИГАТЬ!).

Как там, у них?

У японок лица белые

Японки считают, что безупречной кожу делает молоко. Их программа красоты состоит из 5 процедур. Их выполняют в течение 5 дней подряд, раз в месяц.

■ **Первый день — очищение.** Приготовьте маску из овсяной пудры и молока. Для этого в стакан теплого молока добавьте 1/2 стакана измельченных овсяных хлопьев. Тщательно перемешайте, чтобы получилась смесь консистенции хорошей сметаны. Маску наложите на лицо на полчаса, затем смойте.

■ **Второй день — пилинг.** Он избавит лицо от омертвевших клеток и даст коже возможность дышать. Разведите 1/2 стакана сахара в стакане подогретого молока. Должна получиться однородная кашица, которую можно набрать в руку. Нанесите ее равномерно на лицо и неторопливыми круговыми движениями делайте легкий массаж в течение 5 минут. Оставьте маску на 10-15 минут, после чего смойте теплой кипяченой водой.

■ **Третий день — отбеливание.** Чтобы кожа выглядела свежей и отдохнувшей, она должна иметь ровный цвет. Для этого делают маски с эффектом отбеливания. Понадобится стакан молока, немного миндального масла и 7 крупных ягод клубники. На маленьком огне доведите молоко с клубникой до кипения и оставьте остужаться. Затем клубнику достаньте, разомните. Добавьте в пюре миндальное масло, перемешайте. Нанесите маску на лицо, через полчаса смойте теплой кипяченой водой.

■ **Четвертый день — увлажнение.** Сделать кожу упругой, ровной, подтянутой поможет маска из молока и свежего зеленого огурца. Огурец натрите на мелкой терке и отожмите сок. В мякоть добавьте 4 ст. ложки очень горячего молока и тщательно перемешайте. Остудите смесь и нанесите на кожу лица. Через 20-25 минут смойте.

■ **Пятый день — лифтинг.** Возьмите по 1 ст. ложке подогретого молока и негустого меда. Перемешайте, добавьте сырое яйцо и взбейте в пышную массу. Нанесите маску на лицо и дайте ей высохнуть, затем смойте.

О веснушках

■ НА ВЕСНУШКИ ДЕЛАЙТЕ КОМПРЕССЫ ИЗ 3%-НОГО РАСТВОРА ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА 2 РАЗА В ДЕНЬ НА 20-30 МИНУТ КАЖДЫЙ РАЗ. ПОСЛЕ КОМПРЕССА СМАЖЬТЕ ВАЗЕЛИНОМ.

■ ДЛЯ ОБЕСЦВЕЧИВАНИЯ ВЕСНУШЕК СМАЗЫВАЙТЕ КОЖУ СВЕЖИМ МОРКОВНЫМ СОКОМ. ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ УМОЙТЕСЬ СНАЧАЛА МОЛОКОМ, РАЗБАВЛЕННЫМ НАПОЛОВИНУ ВОДОЙ, А ЗАТЕМ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

Пригодится

Чтобы колготки не рвались. Женщины часто сталкиваются с появлением стрелок на колготках. Купили новые, появилась одна небольшая зацепка — и приходится выбрасывать. Но есть маленькая хитрость. Как только купили новые колготки и принесли их домой, сразу же, не разворачивая, положите их в морозильную камеру на пару часов, а еще лучше на ночь. Потом достаньте колготки, дайте им согреться до комнатной температуры и носите. После такой заморозки колготки не рвутся и носятся намного дольше.

Стихи наших читателей

И ДЫШАТ ТРЕПЕТНО ПЕТУНЬИ...

Порой уютно на земле
В ладонях осени-колдуньи!
Дыханье трепетных
петуний
Ложится пряностью
на хлеб.
Но так охватывает
грусть,
Когда протяжно дует осень
И, завораживая, просит:
«Вернись...» Я запросто
вернусь.
Мои стремительные дни
Тасует осень, словно карты.
Рассветы, полудни,
закаты —
Как перемешаны они!

ОСЕНЬ — НЕВИДИМКА

Невидимкой на улицу осень
Выбегает из синих озер,
Может быть, из-за
сумрачных гор...
Не простит, не поймет
и не спросит...
Я ее попрошу, словно
в сказке,
Быстротечное лето
продлить,
А она станет снова шалить
И разбрасывать желтые
краски.

НУ ЧТО ТЕБЕ СКАЗАТЬ?..

Прощальный слышится
мотив.
Ответ обычный:
не сложилось.
Я словно с тенью
обручилась,
Пустую рюмку пригубив.
Устало бродит
на задворках
Моя любовь голодной кошкой,
Ветрами ломится в окошко,
Сухой листвой сбегает
с горки.
А ты все смотришь на меня
И что в ответ сказать —
не знаешь,
На горизонте дымкой таешь
Давно остывшего огня.

Н. Оченчиц, Михайловск, Ставропольский край

Поучительная история — *Из почты «Айболита»*

Где прыщи? Иши-свиши!

В 13 ЛЕТ «ИЗЮМИНКИ» ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА УЖЕ ОБОСНОВАЛИСЬ НА МОЕМ ЛИЦЕ В ВИДЕ УГРЕВОЙ СЫПИ.

Каждый день жила надеждой

Черные точки, прыщики, жирная кожа... Каждый день жила надеждой, что это временно. Не сегодня, так завтра пройдет. Увы, не проходило. На сэкономленные от обедов деньги покупала мази, на которых были написаны заветные слова: «чистая кожа», «борьба с акне», «нет жирного блеска...» Из аптечных средств особенно хорошо помню «Зинерит». Адское зелье! Жгло, а толку — ноль. Мое лицо напоминало поле боя. Для девочки-подростка ситуация кошмарная! Не хотела смотреть на себя в зеркало, выходить на люди.

Много чего пробовала делать

Советы подруг — и своих, и маминых — воспринимала как прямое руководство к действию. Посоветовали пить пиво — там дрожжи. Попробовала. Гадость!

А потом пошла по врачам...

Когда окончила школу, появились первые свои заработанные деньги. Начала посещать косметологов, гастроэнтерологов, гинекологов. Все, что советовали, покупала. Косметичка катастрофически увеличивалась в размерах: кремы, маски, точечные средства, тоники, лосьоны, специальные мази, примочки, бальзамы, спиртовые растворы... Но этого было недостаточно.

Поступила в медицинский

Во всем, что касалось кожи, мне не было равных на курсе. Все способы борьбы с акне изучала и проверяла на себе. Даже такую унизительную процедуру, как гидроколонотерапию — глубокое очищение кишечника. Подробности ее проведения рассказывать не буду. Боль в животе, головокружение, тошнота... Длится это омерзительное действие 45 минут. Я выдержала 7 процедур, и не зря терпела. Через неделю кожа успокоилась и начала преображаться... Но ненадолго. Советовать всем гидроколонотерапию как спасительную соломинку не решусь. А может, ненавистное акне устало со мной бороться и решило уступить. Однако 6 месяцев я была счастлива. Теперь точно знала, что моя проблема — в кишечнике. В конце концов сочетание медицинских рекомендаций и косметологический уход дали окончательный результат.

Нужно найти мягкие средства очистки. Организм — умная «машина», и чистить ее постоянно «ершиками» нельзя.

Я помогла себе сама

Сейчас иногда появляются воспалительные красные нарывчики (когда переем сладкого или перед особыми женскими днями), но они быстро проходят. Высыпают иногда черные точки на носу (их ликвидирую скрабами, пилингами, масками). Кое-где расширенные поры, жирный блеск. Но по сравнению с тем, что было раньше, это все ерунда. Сейчас, если появляются высыпания, ем отруби. Но для них есть противопоказания, поэтому нужно проконсультироваться со специалистом. Два раза в неделю делаю скрабы и маски. Провожу курс из 10 процедур, потом отдыхаю 2-3 недели. Перед выходом на солнце наношу солнцезащитный крем. Каждый день после того как смою косметику, тонизирую кожу. Главное, не пересушить ее. Спиртовые тоники под запретом. Еще ем тыквенные семечки — в них много витаминов. Принимаю цинк, курсами витамины А и Е.

О. Н. Никонова, Липецкая обл.

О выборе косметики

Не думайте, что дороже — лучше, в аптеке — значит, лекарство... Смотрите на качество упаковки, лучше темное стекло, средства с дозаторами. Если на этикетке написан какой-то компонент, за счет которого достигается целебный эффект, то он должен стоять в начале списка. Периодически меняйте свою косметику, чтобы не было привыкания. Всегда проверяйте средство на аллергию.

Подтянем ягодицы

НЕМНОГО СИЛ, ВРЕМЕНИ И ЖЕЛАНИЯ — И У ВАС НЕ БУДЕТ ПОВОДОВ ДЛЯ ВОЛНЕНИЯ.

Три умных совета

* Самые простые упражнения для ягодиц: приседания, не отрывая пятки от пола, и махи ногами.

* Если нужно уменьшить объем ягодиц, выполняйте упражнения максимальное количество повторов. Хотите изменить форму? Тогда наоборот: повторов меньше, но используйте дополнительный вес.

* Растягивайте мышцы ягодиц после тренировки. Когда мышцы слишком жесткие, они пережимают сосуды, ухудшая доступ кислорода в клетки. В результате возникают боль и отечность.

Еще три «не»

* Не курите. Никотин лишает организм витамина С, который отвечает за ровную и упругую кожу.

* Не солите. Соль удерживает воду, и ткани становятся бугристыми. Вместо соли используйте лимонный сок и пряные травы, сухую морскую капусту. Пейте много воды — 2-2,5 л в день.

* Не ешьте десерты на белой муке. Она насыщает пустыми калориями, провоцируя набор лишнего веса.

Три полезные привычки

* Не поднимайтесь на лифте, а только по лестнице.

* Смотрите телевизор, выполняя медленные приседания.

* В течение дня сжимайте и разжимайте ягодицы с задержкой на несколько минут. Не сидите долго на одном месте, вставайте каждый час, чтобы пройтись.

Три упражнения

* Присед, бедра параллельно полу, спина прямая. Поставьте левое колено на пол, затем правое. Вернитесь в исходное положение. Повторите не останавливаясь 10 раз.

* Полуприсед. Сделайте шаг в сторону левой ногой, приставьте правую. То же самое повторите в другую сторону. Сделайте не останавливаясь 20 шагов, по 10 в каждую сторону.

* Лягте на пол, согните ноги в коленях. Поднимите левую ногу вверх перпендикулярно полу. Напрягая пресс и ягодицы, поднимайте бедра и корпус. Старайтесь не помогать себе руками. Повторите 10 раз, поменяйте ноги.

Три процедуры для гладкой кожи

* Любые обертывания. С водорослями, шоколадные, кофейные, грязевые...

* Лимфодренажный массаж. Баночный, например. Банку для массажа можно купить в любой аптеке.

* Баня.

Н. Я. Саблин, тренер по фитнесу

Ножки с обложки

● Ваша кожа станет ровной, без трещин и болезненной сухости. Залейте 150 г геркулесовых хлопьев 1 стаканом кипятка. Настаивайте 15-20 минут, влейте оставшуюся воду и опустите в нее ноги. Подержите 20 минут, затем протрите их полотенцем.

● В таз с горячей водой добавьте 0,5 л теплого отвара коры дуба (можно отвар ромашки или крепкого чая). Держите в нем ноги 10-15 минут. Такая ванночка спасает от излишней потливости и защищает от грибка.

● Чтобы пятки стали мягкими, раз в неделю делайте пилинг. В любой питательный крем добавьте манной крупы, размешайте и сразу (пока манка не разбухла и не размякла) нанесите на пятки. Минут 5 трите пемзой, а потом смойте скраб теплой водой.

Пять минут — и кожа в порядке

В уходе за кожей лица я больше всего ценю простоту и никогда не гоняюсь за экзотическими рецептами. Просто беру то, что есть в холодильнике. Например, чтобы почистить кожу, смешиваю 1 ст. ложку сметаны, немного соли и творога — получается отличный скраб. Массирую им лицо по массажным линиям, потом смываю и тут же делаю маску, которая восстанавливает любую кожу. Смешиваю 1 ст. ложку меда с белком одного яйца и 1 ст. ложкой размолотой овсянки. Наношу на кожу лица, держу 5 минут, затем смываю теплой водой, протираю лицо кубиком льда — и кожа сияет.

И. Волошина, Красноярский край

Мне нравятся маски из тыквы

Мякоть нарезаю мелкими кубиками, заливаю 1 стаканом минералки без газов и 2 стаканами водки. Довожу до кипения, пока не получится пюре. Перед сном накладываю на лицо и шею и оставляю на полчаса. Смываю теплой водой. Через неделю лицо становится белым и чистым. У меня были черные точки, и они исчезли. И еще пропали пигментные пятна.

И. Новожилова, Саратовская обл.

Делюсь рецептом скраба

Он хорошо отшелушивает и разглаживает кожу. Смешайте до консистенции пасты 3/4 стакана сахара, 2 чайн. ложки куркумы, 1/3 стакана растительного масла, щепотку ванили и несколько капель любого эфирного масла. Примите теплый душ и помассируйте кожу пастой. Смойте под душем и потрите кожу губкой, пропитанной в кефире, и снова ополосните водой. Не пугайтесь, если куркума придаст коже желтоватый оттенок — горячая вода его отмоет. Этот скраб не используйте, если у вас чувствительная или травмированная кожа.

И. Чеботарева, Хабаровский край

Макияж и... детская присыпка

■ **Для стойкости помады.** Промокните накрашенные губы бумажной салфеткой. Наберите присыпку на кисть для румян и пройдитесь по губам.

■ **Чтобы были длиннее и гуще ресницы.** Нанесите первый слой туши. Пока они еще влажные, припудрите их присыпкой, используя ватный диск. Поверх нанесите еще один слой туши.

■ **Вместо сухого шампуня.** Нанесите детскую присыпку на корни волос. Расчешите волосы от корней до кончиков, чтобы равномерно распределить присыпку. Она впитает грязь и жир. Если у вас темные волосы, смешайте присыпку с несладким какао-порошком.

■ **Заменит дезодорант для ног.** Нанесите присыпку на стопы перед тем, как надевать обувь.

■ **Сделает брови гуще.** После того, как обозначите контур бровей карандашом и заполните пространство между волосками тенями, нанесите на брови немного детской присыпки и расчешите вверх.

О. Кашина, косметолог

Аир — помощник

■ НАСТОЕМ И ОТВАРОМ КОРНЕЙ АИРА ПОЛОЩУТ РОТ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ДЕСЕН.

■ СТАЛА ДРЯБЛОЙ КОЖА ЛИЦА? ГОРЯЧИЕ КОМПРЕССЫ ИЗ ОТВАРА КОРНЕЙ АИРА ЧЕРЕДУЙТЕ С ХОЛОДНЫМИ ВОДНЫМИ. ГОРЯЧИЕ ДЕРЖИТЕ 3-4 МИНУТЫ, ХОЛОДНЫЕ — 5-10 МИНУТ.

В ГЛАЗАХ НЕТ БЛЕСКА? ЩЕПОТКУ ЦВЕТКОВ ВАСИЛЬКА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ И ДЕЛАЙТЕ ПРИМОЧКИ.

Бабоньки, я как увидела, какую красоту можно из шарфов сделать на голове, аж воскликнула от счастья!

Волосы у меня выпали, поэтому никакую прическу не соорудить, только короткую стрижку. Но и она смотрится плохо. Поэтому прикрываю голову то шарфом, то беретом, то шляпой. Мои береты смотрятся куда шикарнее, чем остатки былой роскоши на головах моих ровесниц. Не зря замужние женщины в старину волосы прикрывали. А уж косы с возрастом тем более перестают быть украшением. Конечно, платочек, завязанный под подбородком в стиле «бабушка в окошке», — не лучшая дизайнерская находка. И лысина, просвечивающая сквозь волосы, окрашенные хной (любимая прическа бабуль), на мой взгляд, куда хуже, чем красивая шляпка или элегантный берет. Я на рынке нашла чудесные беретики из кружев легкого полотна, красивые шляпки в стиле «чалма». А шарфы сейчас какие изумительные! Я как увидела в «Айболите», какую красоту можно из них сделать на голове, аж воскликнула от счастья! Так что, бабоньки, прикиньте, какой головной убор вам к лицу и в чем вам будет комфортно.

О. В. Новохацкая, Тольятти

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00

ОГРН 1174350016345 РЕКЛАМА 00708

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР» г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Птица в радуге
Жюль Верн как писатель
Священная книга иудеев
Связка вагонов
Часть изгороди
Подмостки для присяги
Аукнувшийся ответ
Кожура цитруса
Спортивный обруч
Добавка в бассейн
Вход под забором
Апартаменты скота
Санитарка саванны
Дубильное вещество
Проверка выучки
Лютый холод
Утеплитель спящего
Тесный проход (разг.)
Посол папы римского
Рисунок на теле
Выгода, польза
Виноград в кексе
Мамаша в иголках
Холщовая варежка
Плоть свечи
Обдирная гречка
Ее яйца не учат
Доля княжества
Лекарство в пипетке
Прозвище американца
Невеселое амплуа
Колосья на поле
Необходим перед тостом
Потрясение на ринге
Прибор туриста
Высмеиватель автора
Излучение батареи
Желтоперый певун в клетке
Самый большой кит
Железяка на шпалах
Живительная сырость
Взнос по совести
Верхний слой крыши
Вредная муха Африки
Станковая гравюра
Печать на шкуре быка
Юбка в пол
«Калитка» кармана
Дитя двух рас
Сибирские дебри
Праздный очевидец
Камень-«черноглазка»
Прием у врача
Вилка на маятнике часов
«Вешалка» для парусов
Деформация от тяжести
Кривая в математике
Макияж актрисы
Лапта за океаном
Цитрус на коктейли
Конкурент доллара
Держатель резца в станке
Запуск копья метателем
Жилой конус чукчи
Раскрутка кандидата
Команда, лишающая сна
Грызун в полоску
Куртка горнолыжника
Дым над городом
Творец погонной материи
«Карлик» в реакторе
Пряность-самосев
Украл Елену
Морская хищница
Струна предпринимателя
Крестьянская недвижимость
Налог пушниной на Руси
Совсем не стерео
Барыш от перепродажи
Старт с чемоданами
Амазонский дельфин
Проклюнулся из семени
Аполлон для Зевса
Небольшой парусник
Советский лимонад
Инструмент Садко
«Наша-тырный» газ
Ручная дрель
Дерево на лукошки
Дранка с липы
Закрытый вариант каноэ
Заключение экспертизы
«Русло» телеволны

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Высокие сапоги удобно хранить на вешалках с прищепками. Так они не потеряют форму.

Полезно знать

● Вы надели новые кожаные сапожки или туфли и поцарапали, появился задир? На поврежденное место и тыльную сторону сползшей стружки кожи нанесите тонкий слой бесцветного лака для ногтей и прижмите. Царапину и вовсе достаточно смазать лаком или клеем БФ-2 и слегка подшлифовать тряпочкой.

● Удалить с одежды пятна от растительного масла можно крахмалом: насыпать его на пятно, накрыть хлопчатобумажной тканью и прутюжить теплым утюгом. Крахмал стряхнуть. Пятно не исчезло с первого раза? Процедуру повторите, насыпав свежего крахмала на пятно.

● Чтобы обувь служила долго, правильно ухаживайте за ней. Чистите ботинки и сапоги не перед выходом из дома, а вечером: вымойте, высушите и нанесите крем для обуви. Если он немного подсох, не беда: его можно размягчить, добавив несколько капель теплого скипидара.

Пригодится

■ ЧТОБЫ УСТРАНИТЬ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, РАЗЛОЖИТЕ ПО ПОЛОЧКАМ КУСОЧКИ СЫРА.

■ ОБОЖГЛИСЬ ОСТРЫМ ПЕРЦЕМ? ВЫПЕЙТЕ ХОЛОДНОЕ МОЛОКО ИЛИ СЪЕШЬТЕ МОРОЖЕНОЕ — В НИХ СОДЕРЖИТСЯ БЕЛОК КАЗЕИН, КОТОРЫЙ УСТРАНИТ БОЛЬ ОТ ОЖОГА.

■ ТЕРКУ, НА КОТОРОЙ СОБИРАЕТЕСЬ НАТЕРЕТЬ СЫР, СМАЖЬТЕ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.

Есть такая примета — Деньги в кошельке

5 десяток — недостаток

Наверняка многие подумают: «Какая разница, как хранить деньги? Главное, чтобы они не кончались!» Но не тут-то было! Есть много хитростей, можно сказать, ритуалов, которые помогут сберечь и приумножить капитал.

1 Когда получите зарплату, несите ее всю домой и не тратьте по дороге.

2 Всегда считайте деньги. Пересчитывайте отложенные суммы. Как говорится, нет лучше занятия. Это снимает боль, улучшает настроение и зрение, повышает аппетит и давление, улучшает гардероб, внешний вид и жилищные условия. Это к тому, что чем больше и чаще вы пересчитываете деньги, тем сильнее будут расти ваши доходы и сбережения. Только считайте на растущую луну.

3 Храните деньги в кошельке лицевой стороной к себе в порядке убывания денежного достоинства. Так, чтобы, открывая кошелек, вы видели крупные купюры. И не кладите их вверх ногами. Не создавайте путаницы и хаоса в кошельке.

4 Всегда держите в кошельке счастливую купюру. У каждого человека есть свой счастливый доллар, евро или любая другая — подаренная, найденная купюра, или та, что для вас что-то значит. Есть признаки счастливой купюры: обратите внимание на номерные знаки. Последние две цифры в номере должны соответствовать цифрам года вашего дня рождения. Три — еще лучше, а в идеале — все четыре. Например, номерной знак ЛГ 6028827. Вы родились 27 числа, 8 августа, то есть 27.08.1968, 1978 или 1988 года. Если так совпадает — это ваш 100%-ный талисман для несметного богатства. Найти его непросто. Но даже последние две цифры в номере купюры — это уже талисман. Такую купюру не тратят и никому не дают в руки. Но она должна прийти к вам сама. Обмениваться с друзьями и специально искать (особенно, если вы работаете кассиром) нельзя!

5 Не используйте кошелек как место хранения визиток, записок, талонов и чеков. Это же не мусорка, а хранилище ваших денег. Откройте кошелек и очистите его от хлама. Не переложите все в отдельный карманчик, а найдите для всего лишнего другое место.

6 Деньги нельзя держать в пачках с нечетным количеством купюр — они перессорятся и разойдутся. У каждой должна быть своя пара. По 5 тоже нельзя: «Пять десяток — недостаток».

Сохранить арбуз до морозов просто

Пару лет назад ко мне в гости на Новый год приехал друг с огромным арбузом. Арбуз, когда за окном минус 30°С! Рассказал он мне, как его правильно хранить. Вот теперь у нас в семье есть традиция: на Новый год и Рождество мы разрезаем не индейку, а арбуз! Сохранить арбуз до морозов просто. Покупаем любой арбуз без царапин и вмятин. Дома протираем сухой тряпочкой, чтобы удалить землю, и покрываем воском или парафином слоем в 5 миллиметров. Для этого я закупаю кучу дешевых свечей, растапливаю их и, когда они практически остынут, поливаю арбуз. После этого его переворачиваю и поливаю другую сторону. Делаю подстилку из соломы и кладу арбуз в летнюю кухню, там температура зимой около плюс 3°С. Перед тем как разрезать арбуз, соскабливаю весь воск и использую на следующий год. Всем читателям «Айболита» желаю приготовить на Новый год арбуз на десерт.

Игорь, Кемеровская обл.

Читаем инструкцию

О вреде химии в быту

НЕ ВСЕ СРЕДСТВА БЫТОВОЙ ХИМИИ БЕЗОПАСНЫ, ТАК КАК СОДЕРЖАТ ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВЕЩЕСТВА.

Чем больше бытовой химии мы используем, тем больше рискуем здоровьем семьи. Это обратная сторона ее эффективности.

Хлор, фосфаты, аммиак...

■ Анионные поверхностно активные вещества (ПАВ) входят в состав большинства средств для мытья посуды, рабочих поверхностей, кухонной мебели, плит, сантехники, кафеля, стиральных порошков. Они хорошо связывают остатки жира и другие загрязнения, но опасны тем, что плохо смываются. Считается, что полностью удалить ПАВ с вымытой посуды можно, только если подержать ее под струей воды не меньше 20 секунд. Под воздействием ПАВ кожа обезвоживается и быстро стареет. Попадая внутрь организма, такие вещества накапливаются в тканях мозга и печени, повышая риск инфарктов, инсультов, тяжелых поражений нервной системы и снижения иммунитета. В некоторые средства добавляют катионные ПАВ — они безопасны для человека.

■ Соединения хлора. Их много в отбеливателях, средствах для очистки и дезинфекции санузлов. Они очень токсичны, обладают сильным канцерогенным действием, нарушают работу сердечно-сосудистой системы, раздражают слизистые, ухудшают состояние ногтей, волос и кожи.

■ Фосфаты. Их добавляют в стиральные порошки. При длительном контакте с кожей проникают через поры и ухудшают состав крови. Вызывают поражения печени и почек, тяжелые дерматиты.

■ Нитробензол. Это токсичное летучее соединение входит в состав средств для ухода за паркетом и мебелью. При разбрызгивании легко попадает в дыхательную систему. Может вызвать острое отравление, сопровождающееся рвотой, диареей, одышкой и судорогами. Особенно опасен нитробензол для будущих мам, так как свободно проникает через плаценту и способен вызвать тяжелые пороки развития плода.

■ Аммиак. Содержится в жидкостях и спреях для мытья стекол и зеркал, средствах для очистки сантехники. Раздражает слизистые оболочки глаз и органов дыхания. Длительный контакт вызывает головную боль, нарушение равновесия и даже потерю сознания.

■ Фталаты (соли фталевой кислоты). Содержатся в освежителях воздуха. Плохо влияют на работу желез внутренней секреции.

■ Формальдегид. Входит в состав очень многих средств, выпускаемых в виде спреев. Считается опасным канцерогеном и мутагеном. Попадая в организм беременной женщины, повышает риск развития в будущем астмы у малыша.

■ Фенольные и крезольные соединения. Из-за сильных антибактериальных свойств их часто добавляют в средства для очистки унитазов. Эти едкие вещества могут вызвать отравление и ухудшить зрение.

■ Отдушки и ароматизаторы. Их добавляют в те средства, которые должны приятно пахнуть, — стиральные порошки, жидкости для мытья посуды, освежители воздуха. Могут вызвать аллергию.

Как навести чистоту, не навредив здоровью

Обойтись без бытовой химии сложно, но можно свести к минимуму ее вредное воздействие.

■ При покупке средств для мытья посуды и стиральных порошков выбирайте те из них, которые содержат не больше 5% анионных ПАВ. Как можно дольше выполаскивайте в проточной воде каждый вымытый предмет.

■ Приобретайте стиральные порошки без фосфатов.

* Откажитесь от товаров, содержащих соединения хлора.

■ Работая с порошками и легкоиспаряющимися жидкостями, пользуйтесь марлевым респиратором.

■ Ограничьте применение аэрозолей, работайте в резиновых перчатках.

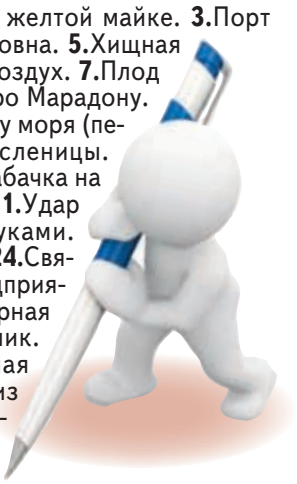
■ Старайтесь приобретать универсальные средства. Например, такие, которыми можно мыть посуду, плиту, раковину...

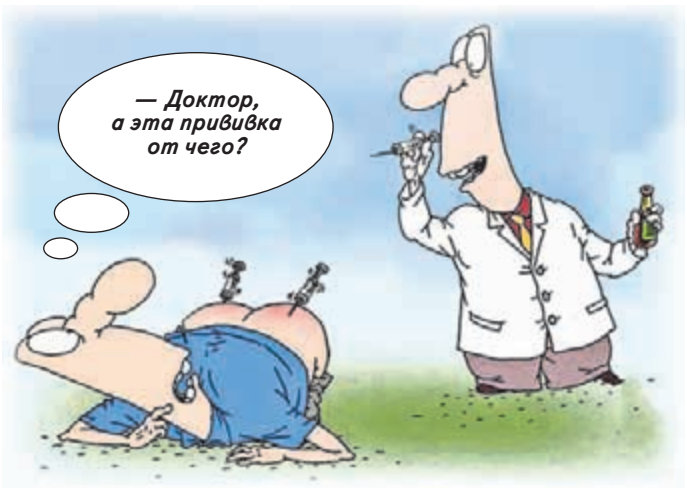
P. S.

Еще один способ уменьшить вред химии — использовать народные средства. Посуду можно мыть смесью порошка горчицы и пищевой соды. Отлично помогают в быту уксус, лимонная кислота (или сок лимона), детское или хозяйственное мыло, бура. Освежитель воздуха легко сделать самим: достаточно в емкость с разбрызгивателем налить воду и добавить в нее несколько капель эфирного масла лимона, апельсина, мяты, лаванды.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Брезентовое жилище. **7.**Дурные манеры. **11.**Преступление кассира. **13.**»Осадки» на новогодней елке. **14.**Давление на пружину. **15.**Город в Германии. **16.**Младший командир. **20.**Словесный портрет. **24.**Результат проигрышной сделки. **26.**Полип-«цветок». **27.**Страна в Африке. **28.**Юморист Сергей... **29.**Столица Демократической Республики Конго. **30.**Невыносимо горячая вода. **32.**Разносящий малярию комар. **33.**Челобитная на современный лад. **36.**Гусарский мундир со шнурами. **39.**Инертный газ. **42.**Ребенок в школе. **45.**Квалификация токаря. **46.**Обертка, украшающая подарок. **47.**Дженнифер из сериала «Друзья». **49.**Задорный русский танец. **52.**Шаблон печатного шрифта. **54.**Крупномасштабный делец. **55.**Прозвище Иуды. **56.**Он едет «за запахом тайги». **57.**Предводитель гуннов. **59.**Весы с пружиной и крючком. **62.**Антипод спринтера. **65.**Он же сарыч. **66.**«Ежедневный» студент. **67.**Королева детектива... Кристи. **68.**Место работы акушера. **69.**Имя актрисы Бабенко. **70.**Новые, кленовые (песен.). **71.**Муж первой женщины. **72.**Материал для косовороток. **74.**Почтальон из Простоквашино. **75.**Опора для проводов. **77.**Режиссер... Куросава. **78.**Ансамбль из восьми исполнителей. **79.**Легендарный советский летчик. **82.**Писатель Драйзер по имени. **85.**Нары в избе. **86.**Детская комната. **87.**Копченая колбаса. **89.**Рубашка для корта. **91.**Телеведущая-доктор. **92.**Архип-художник. **94.**Конфискация свободы. **97.**Кружочки из хлопушки. **99.**Отмечает круглую дату. **100.**Ароматный садовый цветок. **101.**Жостовская посуда. **103.**Пишет лики святых. **105.**Влад, что вел «Взгляд». **107.**Сподвижник Ясона на пути в Колхиду. **108.**Земляк бегемота. **111.**Кувырок через голову. **113.**Подражание античным мастерам. **114.**Один из языков Африки. **115.**Птица Антарктиды. **117.**Чувство от невезения. **120.**Красные ягодки в плов. **124.**Косоглазие языком медика. **127.**Спаржевая капуста. **128.**Получают при увольнении. **129.**Временный правитель. **130.**Полив в больших масштабах. **131.**Центр Закарпатской области. **132.**Стук подков о мостовую.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**На трассе в желтой майке. **3.**Порт близ устья Лены. **4.**Няня... Родионовна. **5.**Хищная когтистая птица. **6.**Непрозрачный воздух. **7.**Плод из тропиков. **8.**Эстонка, спевшая про Марадону. **9.**Покрытие газона. **10.**Жемчужина у моря (песен.). **12.**Продолжительность Масленицы. **17.**Три копейки. **18.**Содержатель кабачка на Украине. **19.**Русалка — гречанка. **21.**Удар коленом. **22.**Пистолет своими руками. **23.**Тревожный звук с колокольни. **24.**Святой Николай. **25.**Объединение предприятий. **29.**Евнух в курятнике. **31.**Северная соседка США. **34.**Южный кустарник. **35.**Вязанка цветов. **37.**Укороченная винтовка. **38.**Изобретатель радио из Италии. **40.**Пещерная сосулька, растущая вверх. **41.**Просверлить сквозное ... **43.**Человек мятежного склада. **44.**Искусство ведения боя. **48.**Беспорядочное движение в толпе. **50.**Восточный орнамент. **51.**Порода Мухтара. **53.**Атаман... Разин. **58.**Снял «Криминальное чтиво». **60.**Училище, готовящее капитанов (разг.). **61.**Вид, обитающий только в одном районе. **62.**Паганини или Ойстрах. **63.**Фамилия последнего русского царя. **64.**Умеренный темп в музыке. **72.**Актер на роли без слов. **73.**Имя Бонапарта. **75.**Здание, сооружение. **76.**Черный медведь. **80.**Автор рассказа «Дети подземелья». **81.**Объект любви патриота. **83.**Физзарядка в темпе диско. **84.**Битва встарь. **88.**«Межгород» для мобильной связи. **90.**Род флейты. **93.**Кожа по-научному. **95.**Хересный бренди. **96.**Похож на чалму. **98.**Борцовский прием. **101.**Зебра на дороге. **102.**Актриса Ия... **104.**Бороздка на лице. **106.**Жительница деревни. **109.**Ринго из «Битлз». **110.**Государство в Вест-Индии. **111.**Откидная крышка автомобиля. **112.**Клыки слона. **114.**Земля за Уралом. **116.**Паралич языка. **118.**Каемка по краю блюдца. **119.**Грузовые сани. **121.**Яма на дне реки. **122.**Крутящийся вал в статоре. **123.**Низы общества. **124.**Ткань на год свадьбы. **125.**Князь из варягов. **126.**Спортсмен в шиповках.





Из почты «Айболита»

Обхо-хо!

■ Женские недостатки называются изюминками. Некоторые женщины по целому мешку такого «изюма» за плечами таскают. Вот мы, мужья, потом, после свадьбы, и «изюмляемся».

Алексей, Уфа

■ Я живу в одной квартире с мужем, его братом, женой брата и свекровью. Что бы мне натворить такого, за что сажают в одиночную камеру?

Арина, Кировская обл.

■ Со мной год назад история случилась. Если вам ее рассказать, вся редакция будет плакать и пить валерьянку не флакончиками, а литровыми бутылками, не говоря уже о читателях. Но я всех вас люблю, поэтому вытер нос и шагаю по жизни дальше.

Игорь А., Воркута

■ В младших классах мальчики бьют красивых девочек портфелями по голове, а потом удивляются, почему все красивые девушки — дуры.

Ксения, Новопавловск

■ У меня мечта — лежать под пальмой и есть бананы. И чтобы рядом был красивый мужчина, который бы убирал шкурки от бананов.

Ирина, Саратов

■ Сказала мужу, что едем к моим родителям. Ушел в спальню, из стульев, подушек и одеял соорудил баррикаду, вывесил футболку в качестве флага и объявил себя лидером Сопротивления. Жить с идиотом сложно, зато весело.

Ольга, Астрахань

■ Гуляла с ребенком на детской площадке. Ощущение, что попала в какую-то древность. Платон напал на Святозара, Добрыня расплакался, а Ростислав обкакался.

Людмила, Тольятти

Открывается наша поликлиника в семь. Тут не зевай... Ломись!

Айболит

Попасть на прием к специалисту любого профиля очень просто: встаешь в четыре утра, подгребаешь к пяти и занимаешь очередь на предварительную запись. Открывается в семь. Тут не зевай, ломись в порядке очереди и записывайся на любой приемный день следующей недели, который останется для тебя. Быстро, удобно, бесплатно.

И вот однажды в полседьмого появляется у поликлиники дедушка лет семидесяти. На лице следы трудовой биографии и от выпитого за всю жизнь. Сразу не поймешь: то ли придуривается, то ли глуповат, то ли склероз у него.

— Кто будет крайним к этому, как его, ну к этому... к патологоанатому? — спрашивает.

Народ замер, две старушки из собравшихся перекрестились, одну парализовало прямо на месте, а прочие надорвали со смеху животы.

— Ха-ха-ха! Ой, дед, уморил. Да ты чего?

— Чего это чего? К патологоанатому записаться, спрашиваю, за кем занимать?

— Дед, да тут живая очередь, а к патологоанатому в морге записывают. Но там тебя без тебя запишут, когда помрешь, — ответили из толпы. — Так что не торопись, поживи.

— Да че не торопись-то? Сам знаю, давно ведь живу. Мне же бабку на прием записать, — никак не врубается дед.

— Ой, дед, кончай, не смеши. Так нельзя, — половина очереди в осадок выпала. — Да ты случайно ничего не перепутал?

— Да че перепутал? — кипятится тот. — У меня же тут на бумажке записано. Вот. Этот, как его... — достает и читает. — Ой! К го-ме-опа-тому?.. Во, блин, склероз-то проклятый! Чуть не перепутал.

П. Петров, Астрахань

■ ЕСЛИ СКРЕСТИТЬ ДЫНЮ И ПЕРСИК, ТО ПОЛУЧИТСЯ ЧТО-ТО ОДНО: ЛИБО ДЫРСИК, ЛИБО ПЕРДЫНЬКА.

■ ЖЕНСКАЯ НАИВНОСТЬ — ДАРИТЬ МУЖУ СПИННИНГ, НАДЕЯСЬ НА ТО, ЧТО В ДОМЕ ВСЕГДА БУДЕТ РЫБА.

Спорт в нашей жизни

■ Из-за внезапно поднявшегося урагана чемпионат Европы по парусному спорту плавно перетек в чемпионат мира...

■ На соревнованиях по метанию молота спортсмен так далеко забросил молот, что зрители ахнули. А один из зрителей даже ахнуть не успел.

■ Сборная Эстонии по марафонскому бегу, зазевавшись на старте, была сбита с ног сборной Кении, завершающей круг почета.

Ночь на кладбище

Страсти-мордасти

Мой друг Витька работает опером в полиции. История случилась с ним лет пятнадцать назад, когда он приехал к родственникам в маленький городок.

Вечером за столом, когда все темы для разговоров были исчерпаны, речь зашла о привидениях. Витька заявил, что это чушь и для подтверждения даже может сходить в полночь на кладбище. Естественно, народ потребовал идти.

Ровно в полночь мой товарищ стоял в кладбищенских воротах. Преодолев страх, он медленно зашагал вперед за веткой дуба — доказательством похода. Внезапно откуда-то снизу донесся шорох и голоса. Витек забился в угол и замер. Но через несколько минут понял, что здесь собрались вовсе не покойники, а местные криминальные элементы. Подслушав разговор, он сделал вывод, что на сходке обсуждается вопрос о нарушении воровского закона. Судилище длилось недолго, через несколько минут раздался выстрел. И тогда Витька, притаившись за могилой, загробным голосом спросил:

— Кто-о наруша-а-ает мой поко-о-ой? — и немного приподнялся.

Раздался вскрик, топот, а потом все затихло. Выйдя из укрытия, лейтенант увидел пистолет, одного застреленного вора и еще одного живого, но в глубоком обмороке.

В официальном рапорте, который потом подшили в дело, Витек, конечно, соврал, что, услышав выстрел, он кричал как положено: «Стой, руки вверх!» Не хотел разубеждать воров в существовании нечистой силы.

Иван О., Коломна

Анекдоты

● Одна соседка говорит другой: «Мой муж такой альтруист! Постоянно сеет добро. То мобильник посеет, то ключи, то бумажник...»

● Муж — жене: «Леночка, сделай мне чай». — «Ой, Коля, я так устала, сделай сам». — «А я не устал? Я, между прочим, на работе был!» — «Хорошо, не будем ссориться, давай так — я сделаю тебе, ты — мне». — «Давай. Лена, вот твой чай!» — «Я перехотела. Пей сам!»

● Пожилой мужчина приходит в собес оформлять пенсию: «У меня должны быть льготы. Я ветеран Куликовской битвы...» — «Нужно справку принести о том, что вы участвовали в этом сражении». — «Да откуда я возьму справку, это же было 700 лет назад?» — «Не знаю, не знаю... Татары приносят».

Мой друг Вовка служил в лётной части...

Айболит

И вот однажды повезли их на учения на аэродром. А дело зимой было. Стоит аэроплан. Все ждут «добро» на вылет. И тут вдруг какой-то пассажир вылезает из холодного аэроплана и прямо перед кабиной собирается «облегчить душу» (каждый на аэродроме знает, что справлять малую нужду перед самолетом нельзя, только за хвостом). Вовка, скребя лопатой бетон, замечает это дело и в праведном гневе несется в его сторону, чтобы успеть до пикантного момента. Успел. И с размаху огрел лопатой по спине. Мужик — брык! — плашмя в снег. Смотрит Вовка, а штаны-то у мужика с лампасами, красными... Ну все, думает, капец ему. Стоит ни жив ни мертв. А генерал встал, отряхнулся и говорит обиженно:

— А сказать нельзя было? Сразу лопатой?!

А Вован ему, еще не отойдя от обморока:

— Смотри у меня...

Федор Ю., Хабаровск

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 30

По горизонтали: 1.Палатка. 7.Моветон. 11.Растрата. 13.Дождик. 14.Сжатие. 15. Нюрнберг. 16.Старшина. 20.Описание. 24. Убыток. 26.Актиния. 27.Намибия. 28.Дроботенко. 29.Киншаса. 30.Кипяток. 32.Анофелес. 33.Просьба. 36.Доломан. 39.Ксенон. 42.Ученик. 45.Разряд. 46.Упаковка. 47.Энистон. 49.Казачок. 52.Трафарет. 54.Воротила. 55.Искариот. 56.Романтик. 57.Аттила. 59.Безмен. 62.Стайер. 65.Канюк. 66.Очник. 67.Агата. 68.Роддом. 69.Алена. 70.Сени. 71.Адам. 72.Сатин. 74.Печкин. 75.Столб. 77.Акира. 78.Октет. 79.Чкалов. 82.Теодор. 85.Полати. 86.Игротека. 87.Сервелат. 89. Теннисска. 91.Малышева. 92.Куинджи. 94. Лишение. 97.Конфетти. 99.Юбиляр. 100.Резеда. 101.Поднос. 103.Богомаз. 105.Листьев. 107.Аргонавт. 108.Носорог. 111.Кульбит. 113.Архаистика. 114.Суахили. 115.Пингвин. 117.Досада. 120.Барбарис. 124.Страбизм. 127.Брокколи. 128.Расчет. 129.Регент. 130. Орошение. 131.Ужгород. 132.Цоканье.

По вертикали: 2.Лидер. 3.Тикси. 4.Арина. 5.Ястреб. 6.Марево. 7.Манго. 8.Вески. 9. Трава. 10.Одесса. 12.Неделя. 17.Алтын. 18. Шинкарь. 19.Наяда. 21.Пинок. 22.Самопал. 23.Набат. 24.Угодник. 25.Концерн. 29.Каплун. 31.Канада. 34.Олеандр. 35.Букет. 37. Обрез. 38.Маркони. 40.Сталагмит. 41.Отверстие. 43.Бунтарь. 44.Тактика. 48.Сутолока. 50.Арабеска. 51.Овчарка. 53.Стенька. 58.Тарантино. 60.Мореходка. 61.Эндемик. 62.Скрипач. 63.Романов. 64.Анданте. 72. Статист. 73.Наполеон. 75.Строение. 76.Барибал. 80.Короленко. 81.Отечество. 83.Ритмика. 84.Баталия. 88.Роуминг. 90. Свирель. 93.Дерма. 95.Шерри. 96.Тюрбан. 98.Захват. 101.Переход. 102.Саввина. 104. Морщина. 106.Селянка. 109.Старр. 110.Гаити. 111.Капот. 112.Бивни. 114.Сибирь. 116. Немота. 118.Ободок. 119.Дровни. 121.Бочаг. 122.Ротор. 123.Сброд. 124.Ситец. 125. Рюрик. 126.Бегун.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28

	Т		С	Ц	Е	П		Х	У	Л	А	Х	У	П
Ф	А	З	А	Н		Е		Р		Л			Л	Л
А			Л		О	Д	Е	Я	Л	О			Л	Е	Г	А	Т
Н		С	М	О	Т	Р		С		Р	У	К	А	В	И	Ц	А
Т	А	Т	У		К	А	П	Л	И		З		З		Е		Н
А		У	Д	Е	Л		Р	О	З	Л	И	В		Я	Н	К	И
С		Ж		Ж	И	Т	О		Ю		Н	О	К	Д	А	У	Н
Т	Р	А	Г	И	К		К	О	М	П	А	С		Р		Р	
	Е			Х								К	Р	И	Т	И	К
Б	Л	Ю	В	А	Л								Ц	Е	Ц	Е	
	Ь		Л		Е							К	Л	А	П	А	Н
Э	С	Т	А	М	П							Р			Л		А
		А	Г	А	Т							О	С	М	О	Т	Р
З	Е	В	А	К	А							В		У		А	
		Р		С		Б	Е	И	С	Б	О	Л		Л	А	И	М
П	Р	О	Г	И	Б		В		У			Я	Р	А	Н	Г	А
А			Р		У	К	Р	О	П		Б			Т	К	А	Ч
Р		П	И	А	Р		О		П	А	Р	И	С		Е		Т
А	Т	О	М		У			М	О	Н	О		М	А	Р	Ж	А
Б		Д		И	Н	И	Я		Р	О	С	Т	О	К		И	
О	Т	Ъ	Е	З	Д		С	И	Т	Р	О		Г	У	С	Л	И
Л		Е		Б	У	Р	А	В		А	К	Т		Л	Ы	К	О
А	М	М	И	А	К		К	А	Я	К			К	А	Н	А	Л

КАК ПОКАЗЫВАЕТ ЖИЗНЬ, ТИХИЙ ВОЗГЛАС «НИ ФИГА СЕБЕ!» ПРИВЛЕКАЕТ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ, ЧЕМ ГРОМКОЕ ОБРАЩЕНИЕ: «ГРАЖДАНЕ!»

Стряхните с себя лень и беритесь за дело!

ОВЕН Просто волшебные дни! Все будет получаться само собой. Стоит лишь подумать о чем-то — и желание сбудется. Звезды готовы исполнить любой каприз, причем совершенно бесплатно. Правда, осенью из-за простуды может обостриться остеохондроз или напомнят о себе старые травмы и ушибы. Одевайтесь по погоде, чтобы не переохладиться.

ТЕЛЕЦ Удача буквально крутится вокруг, но вы упорно не хотите этого замечать. Стряхните с себя лень и скорее беритесь за любое дело! Только не перетрудитесь и держите эмоции в узде. Полезно принимать перед сном расслабляющие ванны, добавляя в воду отвар мелиссы или немного меда. И кожа будет как шелк!

БЛИЗНЕЦЫ Вас ждут спокойные две недели. Удастся справиться с разногласиями и размолвками. Главное — проявить мудрость. Чтобы звездная помощь всегда приходила вовремя, зажигайте свечу, когда нужно пообщаться с небесным покровителем. Если чувствуете, что над вами сгущаются тучи, этот огонь очистит дом и ваши мысли от всего дурного.

РАК Каждый день заставляйте себя радоваться и вытаскивайте за волосы из любой грустной ситуации. Иначе утонете в собственной печали. А чтобы хорошо выглядеть, не спите по 10 часов. Надо жить! Помимо зелени, на вашем столе должны быть блюда из морепродуктов. А от свинины, а также соленой и сладкой пищи лучше отказаться.

ЛЕВ Ваш девиз на ближайшее время: делай, что должно, и будь что будет. Это не значит, что надо опустить руки и ждать у моря погоды. Подстройтесь под ситуацию и старайтесь держать ее под контролем. Для хорошего настроения как можно чаще выбирайтесь в ближайший парк и любуйтесь разноцветными красками осени.

ДЕВА Звезды предупреждают: сидите тихо и не высовывайтесь. Тогда и неприятности обойдут стороной. Делайте людям добро и думайте о них только хорошее. Если почувствуете усталость и раздражительность, выпейте чашечку мятного чая. А вот шоколад будет во вред: хоть он и тонизирует, но совсем не успокаивает.

ВЕСЫ Жизнь имеет смысл, когда есть ради кого жить. Поставьте семью и свою личную жизнь на первое место. Работа приходит и уходит, а дорогие вам люди — это то, что действительно ценно. И еще совет: хотя бы 2-3 раза в неделю ешьте морскую рыбу и горсть грецких орехов. В салаты добавляйте льняное масло и кунжут. Это сохраняет ясный ум и хорошую память.

СКОРПИОН Если у вас есть мечта, желание и настойчивость, они прорастут даже сквозь асфальт! Главное — не испугаться, не остановиться! Теперь вам никто и ничто не может помешать, кроме вас самих. О здоровье: каждый вечер перед сном пейте по стакану кефира без сахара. Это пойдет на пользу кишечнику. Еще полезнее, если покрошить в кефир зелень.

СТРЕЛЕЦ Вам не хватает ярких эмоций и впечатлений. Жизнь, вяло бегущая по схеме работа-дом, окончательно загнала вас в депрессию. Не сжигайте себя на работе. Слоняйтесь без дела, занимайтесь пустяками. Главное, вовремя сделать паузу. Слушайте музыку. Приятные мелодии и бодрящий ритм снимают усталость.

КОЗЕРОГ Вас впереди ждут волнующие события, так что будьте готовы к переменам. Утром не отпускает вялость? Идите в душ! Он должен быть горячим — теплый окончательно вгонит в сон. Если есть время, вымойте голову — горячая вода и массаж в считанные минуты вернут вас к жизни. А закрепит результат горячий чай с ложечкой сахара.

ВОДОЛЕЙ Ничто с неба не падает просто так. И сейчас не упадет. Все зависит только от вас. И мир, в котором живете, тоже. Больше общайтесь с родственниками и вообще хорошими людьми. Заряжайтесь от них позитивом. Никто не должен испортить вам настроения!

РЫБЫ Интуиция обострится: следите за знаками вселенной. Высшие силы наградят и подарят удачу или накажут... Из этого сделайте вывод, все ли ладно в вашей жизни, не пора ли внести поправки. Обращайте внимание на сны, постарайтесь запомнить подсказки Морфея и примерить к тому, что происходит.

От отеков надо пить сок тыквы по 1/2 стакана 3 раза в день вместо чая.

При гайморите смешайте в равных частях сок алоэ, чистотела и мед. Закапывайте в нос по 5-10 капель. Смесь не глотайте, а сплевывайте.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Почта России

Подписные издания

Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»

подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ

Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»

подписной индекс 53995

В следующем номере читайте:

✓ **Уроки жизни. Исповедь**
ДАЖЕ В ИНСУЛЬТЕ ЕСТЬ СВОИ ПЛЮСЫ.

✓ **Из почты «Айболита»**
КАТАРАКТУ ЛЕЧИМ ЩУЧЬЕЙ ЖЕЛЧЬЮ.

✓ **На приёме у психиатра**
БОЛЕЗНЬ УМА — ИПОХОНДРИЯ.

✓ **Шпаргалка для пациента**
ПРИНЯЛ ТАБЛЕТКУ — НЕ ЛОЖИСЬ.

ЖЕНЬШЕНЬ – ПАНАЦЕЯ ОТ ВСЕХ БЕД

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ!

АЛФАВИТ ЗДОРОВЬЯ

ВАШ ПОДАРОК: «ЖЕНЬШЕНЬ – СИЛА ЖИЗНИ»

Компания «Алфавит здоровья», реализующая натуральную оздоровительную продукцию из Алтая, приглашает к участию в программе по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия.

«ЖЕНЬШЕНЬ - СИЛА ЖИЗНИ».

ИП Филин Александр Сергеевич
ИНН: 571702288573 ОГРН: 318574900015104

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 3 НОЯБРЯ

1 позвоните по телефону горячей линии: 8-800-555-13-36 (звонок бесплатный)

2 назовите уникальный промокод акции 0511

3 получите пробный курс «Женьшень-сила жизни» СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

Доставка почтой России за счет организатора

Мы настолько уверены в качестве своего продукта, что предлагаем вам попробовать его совершенно бесплатно!

ПОДАРОК

Существует ли на свете средство, эффективное одновременно при нехватке железа и проблемах с сосудами, повышенном сахаре и половом бессилии, сердечно-сосудистых отклонениях и множестве других опасных недугов? Да, в основе такого средства лежит корень жизни – **женьшень**.

Сегодня ученые с уверенностью могут сказать, что женьшень **действительно продлевает жизнь, молодость и здоровье**. Он способен заменить многое из домашней аптечки, ведь его мощное целебное воздействие охватывает сразу все функции организма.

Природа создала **женьшень** настолько совершенным для пользы человека, что нашей основной задачей стала разработка оптимальной формы препарата на его основе для лучшего усвоения всех его полезных свойств. И такая форма была найдена! Мы разложили биомассу женьшеня на тончайшие наноструктуры, получив высокоэффективный витальный фитокомплекс **«ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ»**.

Витальный комплекс «ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ» взял от природы все, чтобы мгновенно изменить вашу жизнь к лучшему!

Главный технолог-разработчик комплекса «Женьшень – сила жизни» Русских И.В.

РЕКЛАМА 001109

* Акция действует с 03.10.2018 до 03.11.2018 г. Организатор акции ИП Филин А. С. Количество подарков ограничено. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве продукции, участвующей в акции, уточняйте по телефону.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **137868** экз. Заказ **1454**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**

Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 03.10.2018 г.
Подписано в печать 26.09.2018 г. в 13.30.
По графику в 14.00.

Общий тираж 156 868 экз.
Объем 8 п. л.

16+